En México, el 40 por ciento de la población sufre de insomnio

El Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde”, cuenta con una clínica para atender estos padecimientos

El insomnio, la apnea del sueño –que consiste en suspender la respiración mientras se duerme– y las roncopatías (ronquidos), son los trastornos del sueño más frecuentes en la población mexicana y los motivos de consulta principales en la [Clínica del Sueño, del Hospital Civil de Guadalajara \(HCG\), unidad “Fray Antonio Alcalde”](#). [1]

La doctora Marisela Durán Gutiérrez, encargada de dicha clínica, explicó que los trastornos del sueño pueden ocasionar que las personas sean más propensas a sufrir accidentes o a tener un menor rendimiento laboral o escolar, o a padecer ansiedad y depresión; de ahí la importancia de su tratamiento.

Existen más de 80 trastornos del sueño, y en su desarrollo pueden influir los estilos de vida, estrés, presencia de alergias, obesidad, consumo de sustancias como tabaco o cafeína, alcohol y drogas, así como la obstrucción de las vías aéreas (fosas nasales, faringe, laringe, tráquea y bronquios).

Si no se tratan estos padecimientos pueden ocasionar problemas de atención, concentración, memoria, y la persona puede quedarse dormida durante el día, lo que incrementa las posibilidades de tener un accidente vehicular o laboral, además de haber un menor grado de funcionamiento cognitivo.

Los trastornos del sueño son tratables. En el “Fray Antonio Alcalde” los especialistas siguen un protocolo: se levanta la historia clínica completa del paciente, se realiza una exploración de la faringe, de sus niveles de oxígeno, peso y estatura, entre otros.

El paciente puede ser sujeto a estudios de sueño de alta tecnología. “Se viene una noche a dormir al hospital y se le monitorea. Se colocan sensores en su cerebro para registrar la estructura del sueño”, declaró Durán Gutiérrez.

El sueño, explicó, es medible y cuantificable. “Puedo saber cuánto duerme un paciente, la eficacia de su sueño, el tiempo total que estuvo dormido y hacer un registro respiratorio de corazón, de los niveles de oxígeno, de movimiento, posición; es como si se sacara una radiografía del dormir, y de acuerdo con el resultado, será el tratamiento, que puede ser farmacológico o no farmacológico”, abundó la investigadora.

En el caso de las roncopatías y apnea del sueño puede utilizarse un equipo que incluye una mascarilla que genera presión de aire positivo y abre las vías aéreas, para facilitar su respiración.

En el caso del insomnio, el paciente puede necesitar medicamentos o puede hacer modificaciones orientadas a lograr buenos hábitos de sueño, como evitar el alto consumo de café, tabaco y alcohol, así como el manejo del estrés y realizar ejercicio, entre otras medidas.

Se debe evitar tener los dispositivos móviles prendidos o ver la televisión hasta muy tarde, ya que estos aparatos pueden demorar el sueño hasta la 1:00, 2:00 o 3:00 horas. Lo idóneo es que la persona evite tenerlos en su cuarto.

En la noche debe procurarse una dieta baja en carbohidratos o evitar consumir alimentos en exceso, ya que puede haber dificultades para dormir por la actividad digestiva.

Otra medida es horarios regulares para despertar. Lo recomendable es dormir, en promedio, siete horas. Es decir, si una persona tiene que despertar a las 6:00 horas, lo recomendable es que se duerma a las 23:00 horas.

La doctora Durán Gutiérrez resaltó la importancia de que las empresas hagan difusión sobre los factores de riesgo por no dormir, fomentar el ejercicio y la alimentación balanceada.

Hay que evitar, además, que los empleados doblen turnos laborales e implementar medidas para que quienes trabajaron en la noche, no repitan turno durante el día. Agregó que desgraciadamente por los estilos de vida y los hábitos laborales actuales, las personas suelen dormir 1.5 horas menos de las que deberían.

En la Clínica del Sueño se atienden por día alrededor de 10 pacientes que son atendidos por dos neurofisiólogas, dos técnicos que laboran durante la noche realizando estudios, además de la doctora Durán Gutiérrez.

La clínica se apoya también en otros servicios como cardiología, neurología, otorrinolaringología, endocrinología y neumología.

Otros trastornos que reportan, además de los ya mencionados, son: narcolepsia (caracterizado por excesiva somnolencia diurna que suelen derivar en ataques de sueño repentinos), movimientos periódicos de piernas, trastorno de conducta motora durante la noche, sonambulismo, terrores nocturnos, conducta anormal nocturna (las personas viven sus sueños: gritan, salen de la cama, se caen, golpean, hablan dormidos, se levantan y salen del cuarto).

La Clínica del Sueño está ubicada en el interior del HCG Fray Antonio Alcalde. El costo de la primera consulta es de ochenta pesos. Para mayor información los interesados pueden hablar al teléfono 39424400, extensión 41212.

Frecuencia en la población mexicana

La investigadora Durán Gutiérrez detalló que en México alrededor de 40 por ciento de la población tiene insomnio, el cual se manifiesta por la dificultad que presenta el paciente para mantenerse dormido.

La apnea del sueño, que consiste en suspender la respiración durante la noche, puede presentarse con una frecuencia que va de 2 por ciento en mujeres, y 4 por ciento en hombres. En los mayores de 65 años la frecuencia aumenta hasta en más de 20 por ciento.

Este padecimiento está relacionado muchas veces con la obesidad. "Si la persona presenta este problema en alto grado, la grasa se va depositando en el cuello y esto ocasiona dificultades para respirar,

además de tener una faríngea menor (estructura situada en el cuello y revestida de membrana mucosa)", describió Durán Gutiérrez.

En cuanto a la roncopatía, es un trastorno que puede padecer 30 a 40 por ciento de la población. Es la vibración del aire que pasa a través de un espacio reducido.

En México y el mundo la literatura médica reporta que de 30 a 40 por ciento de adultos roncan, es decir, tres o cuatro de cada 10.

La roncopatía produce cansancio, irritabilidad, falta de concentración, somnolencia y otras repercusiones.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 17 de junio de 2018

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Fernanda Velázquez / Gustavo Alfonzo

Etiquetas:

[Marisela Durán Gutiérrez](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/en-mexico-el-40-por-ciento-de-la-poblacion-sufre-de-insomnio>

Links

[1] <http://www.hcg.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/marisela-duran-gutierrez>