



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA  
DE SALUD

SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO

COORDINACIÓN DE ENLACE Y COMUNICACIÓN



Ciudad de México, 17 de marzo de 2022

## ATIENDEN CENTROS DE SALUD ESPECIALIZADOS PROBLEMAS DE SUEÑO

- *Las personas con problemas de sueño son atendidas en los Centros de Salud de SEDESA como en los CAPA, donde son valorados por médicos psiquiatras*

En el marco del Día Mundial del Sueño, la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (Sedesa) informa que las personas con problemas de sueño en la capital pueden ser atendidas en los Centros de Salud, así como en los Centros de Atención Primaria a las Adicciones (CAPA), donde pueden ser valorados por médicos psiquiatras

Asimismo, la Sedesa da a conocer que, de enero de 2020 a septiembre de 2021, fueron atendidos en estos centros más 28 mil personas: 10 mil 3 hombres y 18 mil 236 mujeres; la primera causa fue trastornos de ansiedad, y en segundo sitio, problemas depresivos.

Ana Ivonne Fuentes Zepeda, médico-psiquiatra del servicio de Salud Mental de la Sedesa, señaló que dedicar tiempo suficiente al sueño de calidad mejoraría notablemente la salud, pues se estima que una persona adulta requiere entre 6 y 7 horas de sueño para mantener las funciones del organismo.

“Disfrutar de un sueño reparador, es una de las claves para mantenernos sanos durante muchos años más”, apuntó.

La falta de sueño trae como consecuencia daños irreparables a la salud y la calidad de vida de las personas como: trastornos al sistema nervioso, cambios de humor, aumento en la presión arterial, obesidad, diabetes, debilidad del sistema inmunitario, ansiedad, depresión y estrés.

Asimismo, Fuentes Zepeda destacó que la falta de sueño está ligada a accidentes, se pueden generar problemas para manejar, pérdida de atención y concentración, e inclusive la persona se desmotiva.

Aunado a ello, mencionó que la pandemia de COVID-19 ha provocado altos niveles de ansiedad en las personas, lo que deriva y agudiza los problemas de sueño.



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA  
DE SALUD

Por ello, la doctora Fuentes Zepeda recomendó mantener medidas que favorezcan la calidad de sueño:

- Usar ropa cómoda y fresca
- Evitar siestas largas durante el día
- Hacer ejercicio
- No ver televisión y el celular antes de dormir
- Evitar el café, chocolate o alcohol, al menos seis horas antes de ir a descansar. Lo mejor es leer un libro o escuchar música relajante.



Finalmente, informó que de acuerdo al INEGI hay 15 millones de personas en México que tienen problemas para dormir y según cifras de la UNAM, el 45 por ciento de la población del país tiene una mala calidad de sueño.

---000---