



Ciudad de México, a 16 de marzo de 2023

## BRINDA SEDESA ATENCIÓN GRATUITA Y ESPECIALIZADA PARA PROBLEMAS DE SUEÑO EN EL HOSPITAL GENERAL AJUSCO MEDIO

- *El Hospital General Ajusco Medio cuenta con la Unidad de Trastornos del Movimiento y Sueño para ayudar a pacientes que no pueden dormir o que tengan apnea del sueño*
- *Existen diversos trastornos del sueño que llegan a alterar las actividades y funciones diarias, convirtiéndose en crónicos, además de causar una mala calidad de vida para las personas*

En el marco del Día Mundial del Sueño que se conmemora el 17 de marzo, la Secretaría de Salud invita a la población a conocer la Unidad de Trastornos del Movimiento y Sueño (UTMS) del Hospital General Ajusco Medio, donde se brinda atención gratuita y especializada a quienes tienen trastornos para dormir.

La coordinadora de la UTMS, doctora Isabel Ramírez Ramírez, explicó que las consultas más solicitadas son las siguientes: problemas de insomnio, apnea obstructiva del sueño y trastornos del movimiento como el Parkinson, que son atendidos por un equipo multidisciplinario: neurólogos, psiquiatras, psicólogos, enfermeras y técnicos en polisomnografía (se utiliza para el diagnóstico de trastornos relacionados con el sueño).

Cuando una persona acude a esta Unidad, se le realiza una entrevista clínica, exploración física y, en caso de que se requiera, se realiza un estudio-diagnóstico y se brinda un tratamiento de manera gratuita.

La doctora Isabel Ramírez detalló que existen diversos trastornos del sueño que llegan a alterar las actividades y funciones diarias, convirtiéndose en crónicos, y que causan una mala calidad de vida para las personas; algunas características son: sensación de cansancio o mucho sueño durante el día, falta de concentración durante las horas de trabajo y descuidos por falta de atención.

Los médicos se apoyan de equipos con la última tecnología como Estimulación Magnética Transcraneal y la Polisomnografía, que sirve para el diagnóstico de trastornos relacionados con el sueño, principalmente para el estudio de Apnea Obstructiva del Sueño, donde la persona que se somete al estudio pasará toda la noche durmiendo.



Al hablar sobre la apnea del sueño, la doctora Ramírez Ramírez indicó que las personas con esta enfermedad dejan de respirar de 10 a 30 segundos por vez mientras duermen. Por lo general, la respiración vuelve a la normalidad, a veces con un ronquido fuerte o con un sonido parecido cuando se atraganta.

Señaló que las apneas del sueño son un factor de riesgo cardiovascular, sobre todo por fumar o tener la tensión arterial elevada, por lo que esas personas tienen un riesgo alto de sufrir un infarto cardiaco.

La coordinadora de la UTMS dio a conocer algunas recomendaciones y buenos hábitos para dormir mejor:

- Tener un horario fijo para dormir y despertar.
- Evitar desayunar, comer o cenar, así como ver televisión o celular en la cama.
- Tener la habitación limpia y confortable.
- No tener libros ni ropa amontonada.
- Cenar tres horas antes de dormir y no beber muchos líquidos, ni consumir bebidas estimulantes.
- Apagar todos los dispositivos luminosos como el celular, tablet, televisión, computadora y no estar viendo el reloj, por lo menos dos horas antes de acostarse.
- Hacer ejercicio, por lo menos seis horas antes de acostarse.
- Evitar siestas durante el día.
- Utilizar ropa fresca y cómoda para dormir.

La SEDESA reitera que las personas que tengan algún problema de insomnio, acudan a su Centro de Salud más cercano para que le expliquen al doctor el problema que tienen y puedan ser referidas al Hospital Ajusco Medio, ubicado en Encinos 41, colonia Miguel Hidalgo Cuarta Sección, alcaldía Tlalpan.

---oo0oo---