



Ciudad de México, a 14 de marzo de 2024

## **ATIENDE SEDESA TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL BUEN DORMIR, A TRAVÉS DE LA “CLÍNICA DEL SUEÑO”**

- *Durante 2023, la unidad brindó más de mil consultas externas de psiquiatría y neumología para trastornos de sueño; 315 estudios simplificados de sueño diagnósticos; 281 estudios simplificados de sueño terapéutico y 299 estudios de neurofisiología*
- *La unidad se encuentra al interior del Hospital General Ajusco Medio, ubicado en Encinos 41, colonia Miguel Hidalgo Cuarta Sección, Alcaldía Tlalpan. El horario de atención es de lunes a viernes de 7:00 a 15:00 horas*

En el marco del Día Mundial del Sueño, que se conmemora este 15 de marzo, la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) informa que, a través de la Unidad de Trastornos del Movimiento y Sueño (UTMS), ubicada en el Hospital General Ajusco Medio “Dra. Obdulia Rodríguez Rodríguez”, brinda atención especializada y gratuita a diversos trastornos del sueño.

La UTMS es única en su tipo, pues integra distintas especialidades para la atención de los trastornos del dormir, como neumología, psiquiatría, neurología y neurofisiología, a través de las cuales se atienden padecimientos como insomnio, Apnea Obstructiva del Sueño (AOS) y narcolepsia, siendo estas las principales afecciones.

Durante 2023, la unidad brindó más de mil consultas externas de psiquiatría y neumología para trastornos de sueño; 315 estudios simplificados de sueño diagnósticos; 281 estudios simplificados de sueño terapéutico y 299 estudios de neurofisiología.

Cabe destacar que los problemas del sueño pueden generar problemas de salud, como: enfermedades cardiovasculares, enfermedades cerebrovasculares, alteraciones cognitivas y alteraciones metabólicas. Además, se incrementa el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer y de sufrir afecciones a nivel renal.

Sumado a ello, el no dormir bien afecta principalmente en el rendimiento diario y disminuye la capacidad de atención; en niñas y niños, puede aumentar la irritabilidad.

Es por ello que la Secretaría de Salud capitalina emite las siguientes recomendaciones para mejorar los hábitos del sueño:



- Establecer horarios para despertar y acostarse.
- Es importante tener una rutina para antes de dormir.
- Disminuir el uso de pantallas dos horas antes de acostarse, pues mandan una señal errónea al cerebro a causa de la luz artificial.
- Evitar consumir antes de acostarse bebidas estimulantes, como alcohol, café, así como fumar.
- Cenar ligero al menos dos horas antes.
- Tener una habitación cómoda, oscura y bien ventilada.
- El ejercicio tiene que hacerse preferentemente por la mañana o por lo menos dos horas antes.

La Unidad de Trastornos del Movimiento y Sueño ofrece consulta externa, tanto para problemas relacionados con el movimiento, como Parkinson, así como problemas del sueño; se realizan estudios neurodiagnóstico para ambos tipos de trastornos, se diagnostican y se les brinda seguimiento, tanto a adultos como a niñas y niños.

En caso de presentar este tipo de problemas, acudir a su Centro de Salud más cercano por una referencia a la UTMS; presentarse con identificación oficial, CURP y estudios previos, en caso de tenerlos.

Esta unidad se encuentra al interior del Hospital General Ajusco Medio, ubicado en Encinos 41, colonia Miguel Hidalgo Cuarta Sección, Alcaldía Tlalpan. El horario de atención es de lunes a viernes de 7:00 a 15:00 horas. Para mayor información, comunicarse al número 5576939104.

—o0o—