



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, jueves 13 de marzo de 2025

No. 131/2025

Dormir bien mejora la salud mental y reduce la probabilidad de padecer enfermedades crónico degenerativas: IMSS

- **Un sueño reparador implica sentirse recuperado por el desgaste de un día anterior, permite tener un pensamiento claro y contribuye a la toma de mejores decisiones.**
- **El 14 de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño; este proceso ocupa la tercera parte de la vida de las personas.**

Los beneficios de dormir bien se reflejan en una mejor salud mental, tener un pensamiento claro para lograr un buen desempeño al día siguiente y reducir la probabilidad de presentar enfermedades crónico degenerativas, aseguró el psicólogo Tomás Delfino Alcántara Ramírez, especialista adscrito a la Coordinación de Salud Mental y Adicciones del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Explicó que tener un sueño reparador implica sentirse recuperado por el desgaste de un día anterior, permite tener un pensamiento claro y contribuye a la toma de mejores decisiones.

En conmemoración del Día Mundial del Sueño, que se celebra mañana 14 de marzo, Alcántara Ramírez indicó que este proceso forma parte de nuestro día a día y ocupa una tercera parte de la vida de las personas.

El sueño, destacó, es un proceso natural donde el cerebro continúa funcionando de forma activa, permite tener una reducción de la conciencia y una disminución a los estímulos que están alrededor.

Además, sostuvo, contribuye con el crecimiento, con las funciones cognitivas superiores como la memoria, el aprendizaje, la atención, la concentración y también es parte de la salud mental y física.

Sin embargo, para lograr un sueño reparador, afirmó, es necesario que exista un ambiente tranquilo, aislado de los ruidos, con una temperatura adecuada; reducir el estrés, evitar el consumo de estimulantes como café, alcohol y nicotina, tener un horario regular para dormir y limitar el uso de pantallas, porque la luz que despiden estimula el cerebro.





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

El especialista en salud mental subrayó que la atención que realiza el IMSS para los problemas del sueño es con la participación de un equipo de trabajo multidisciplinario, en coordinación con los tres Niveles de Atención y cuenta con tratamientos como el no farmacológico, que requiere una buena psicoeducación para cuidar la higiene del sueño a través de horarios regulares, práctica de actividad física durante el día, evitar el consumo de café, nicotina y bebidas alcohólicas, además de mejoras en los hábitos de alimentación, entre otras actividades.

Apuntó que el tratamiento farmacológico debe adaptarse a cada caso en particular; es decir, cada persona debe ser diagnosticada de forma específica.

Alcántara Ramírez señaló que las Clínicas del Sueño del Seguro Social efectúan un trabajo diagnóstico terapéutico que incorpora a un equipo interdisciplinario, en el que participan otorrinolaringólogos, maxilofaciales, neumólogos, psiquiatras, neurofisiólogos, psicólogos clínicos y personal de nutrición.

Declaró que por problemas relacionados con el sueño, en 2023 el Instituto brindó 69 mil 951 consultas, mientras que en 2024 se otorgaron 79 mil 322.

--- o0o ---

LINK DE FOTOS

<https://drive.google.com/drive/folders/1JcA6kTw52rG8R0MuKNzzBLieDyuZ9TV8?usp=sharing>

LINK DE VIDEO

<https://www.swisstransfer.com/d/c9902319-4871-49d1-9768-c6d5c7c97062>