Publicado en CDMX el 31/05/2023

# [La salud digestiva influye en la calidad del sueño, señala la especialista Guadalupe Terán](http://www.notasdeprensa.es)

## Acudir al médico es fundamental para ayudar a resolver la estrecha relación entre el sueño y la salud digestiva con melatonina de liberación prolongada y probióticos, recomendó la presidenta de la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño

 La salud digestiva y la calidad del sueño son dos aspectos fundamentales para mantener un estilo de vida equilibrado y promover el bienestar general. Distintas investigaciones científicas han demostrado una estrecha relación entre ambos, como la titulada "Trastornos del sueño relacionados con la nutrición y enfermedades digestivas: una condición clínica desatendida". El estudio publicado por la biblioteca de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos menciona que los pacientes con hábitos dietéticos inadecuados y trastornos digestivos crónicos a menudo duermen menos y mal, al mismo tiempo que los trastornos del sueño pueden representar un síntoma principal de enfermedades digestivas. La doctora Guadalupe Terán Pérez, presidenta de la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño, dijo que 17% de la población mexicana padece insomnio y otras personas tienen despertares frecuentes, y de acuerdo con la Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG), hasta 40% tiene reflujo.  En el marco del Día Mundial de la Salud Digestiva que se conmemora el 29 de mayo, se debe tomar conciencia de que dormir bien es crucial para la absorción de nutrientes esenciales y la eliminación de desechos del cuerpo. Cuando la salud digestiva se ve comprometida, llegan a surgir diversos problemas, como la indigestión, el estreñimiento, la inflamación y otros trastornos gastrointestinales, que impactan negativamente la calidad del sueño. Los trastornos gastrointestinales, como el reflujo gastroesofágico, el síndrome del intestino irritable y la enfermedad inflamatoria intestinal, causan molestias también durante la noche, como acidez estomacal, dolor abdominal, flatulencias y urgencia para defecar dificultando un buen descanso.  La doctora Guadalupe Terán Pérez explicó que dormir poco y mal provoca una sensación de cansancio y somnolencia durante el día en las personas, las pone irritables y altera el proceso digestivo. "Dormir bien ayuda no solo a descansar, también repara el cuerpo, regula nuestro sistema de defensas, nuestras emociones; también permite tomar mejores decisiones, ser más productivos y ayuda a la salud digestiva. Si se detectan señales de alerta como dificultad repetida para conciliar o mantener el sueño, o síntomas durante el día, de cansancio, somnolencia o fatiga debe acudir a un especialista quien puede recomendar melatonina de liberación prolongada", agregó. Para evitar que las enfermedades gastrointestinales afecten el buen dormir, es clave visitar a un profesional de la salud para atender estos malestares y quien podrá sugerir la ingesta de probióticos que contengan Lactobacillus rosell-52 y Bifidobacterium rosell-175 para mejorar los síntomas y la salud digestiva al ayudar a mejorar la microbiota intestinal.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

5580708423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/la-salud-digestiva-influye-en-la-calidad-del](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Nutrición Investigación Científica Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)