Publicado en CDMX el 26/07/2022

# [Tiene insomnio 17% de los mexicanos yes el principal trastorno del sueño](http://www.notasdeprensa.es)

## En México 17% de la población tiene insomnio, destacó la doctora Guadalupe Terán Pérez, presidenta de la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño y la melatonina es la hormona que induce el sueño y con la edad disminuye su producción, explicó el especialista Ángel Olvera Rossell

 El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente, se estima que 17% de la población mexicana lo padece, y que en algún momento de su vida 100% de la población adulta va a padecer este problema de salud de manera aguda (temporal) o crónica (de largo plazo), indicaron especialistas en sueño. Las personas con insomnio tienen problemas para conciliar el sueño, quedarse dormido o ambas cosas, además de que duermen poco y con mala calidad lo que evita un descanso reparador, y durante el día hay somnolencia, irritabilidad, falta de concentración y un bajo desempeño en general. La doctora Guadalupe Terán Pérez, presidenta de la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño, detalló que existen aproximadamente 80 trastornos del sueño, siendo el insomnio el más común, y en México 17% por ciento de la población lo padece. Tardar más de 20 minutos para conciliar el sueño, despertar varias veces durante la noche con dificultad para volver a dormir, despertarse antes de lo que las personas quieren, son signos de alerta de padecer insomnio, indicó la especialista. Agregó que los tratamientos para atender este trastorno del sueño, pueden incluir cambios en el estilo de vida, terapia o medicamentos como la melatonina, según el tipo de insomnio y el historial de cada paciente. "En algunos casos de insomnio también se puede utilizar la melatonina de liberación prolongada porque se parece más a la que nuestro cerebro secreta y ayuda a conciliar el sueño, así como a evitar despertares nocturnos para conseguir un descanso reparador", precisó la doctora Terán Pérez. El doctor Ángel Olvera Rossell, jefe de Innovación y Tecnología de medix®, explicó que la melatonina es una hormona que produce de manera natural el cuerpo para inducir el sueño, y con los años disminuye su producción. En población adulta joven, situaciones emocionales como el estrés, la depresión y la ansiedad, entre otras, así como el uso de dispositivos móviles durante la noche inhiben la producción de melatonina y provocan que no se complete el ciclo del sueño. "Antes de dormir y sobre todo en la habitación deberíamos evitar los dispositivos electrónicos porque la luz azul que irradian estimula demasiado el sistema nervioso y entonces la melatonina no se produce de manera natural. Retrasar el sueño  y no tener un descanso reparador, afecta otras funciones de nuestro cuerpo como la cardíaca, el sistema inmunológico, además de que apresura el envejecimiento", precisó el doctor Olvera Rossell. Las personas con insomnio en cualquiera de sus fases deben visitar a su médico para que les recomienden un tratamiento, el uso de melatonina sublingual o de prolongación liberada es eficiente y seguro ya que no causa sedación, ni dependencia porque actúa de la misma forma que la hormona que produce de manera natural la glándula pineal que se ubica en la parte frontal de la cabeza, en lo que la gente conoce popularmente como el tercer ojo.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

5580708423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/tiene-insomnio-17-de-los-mexicanos-yes-el](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Sociedad Investigación Científica Otras ciencias Bienestar



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