Publicado en CDMX el 21/10/2022

# [Una hora más de sueño aumenta 14% el deseo sexual en las mujeres, reveló un estudio](http://www.notasdeprensa.es)

## La fatiga, cambios hormonales, estilos de vida y la edad generan trastornos del sueño. La melatonina de liberación prolongada ayuda a regular el ciclo sueño-vigilia, expresó la doctora Guadalupe Terán Pérez, presidenta de la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño

 La fatiga es una de las causas por las que las mujeres pueden experimentar un deseo sexual bajo (hipoactivo), y en muchos de los casos se debe a que no duermen bien, por lo que es indispensable tener un sueño reparador, ya que dormir una hora más aumenta 14% el deseo sexual, destacó la doctora Guadalupe Terán Pérez, presidenta de la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño. Detalló que de acuerdo con el documento "El impacto del sueño en la respuesta y el comportamiento sexual femenino: un estudio piloto", de la Sociedad Internacional de Medicina Sexual, dormir lo suficiente es vital para promover el deseo sexual, aunque advierte que dormir demasiado podría también disminuir la líbido. "Hay estudios que también muestran que durante la menopausia algo que genera mucha preocupación en las mujeres es esta disminución en la actividad sexual y esto tiene un impacto directo en el sueño, entonces para mejorar el estado de ánimo y calidad de vida, se debe cuidar no solamente las horas que se duerme, sino también la calidad del sueño. La melatonina de liberación prolongada es un auxiliar porque no causa adicción y regula el ciclo sueño-vigilia", precisó la doctora Guadalupe Terán. La especialista señaló que los adultos deben dormir en promedio ocho horas diario, sin embargo, cambios hormonales que se dan en el embarazo y la menopausia, los estilos de vida, la dieta, enfermedades e incluso algunos medicamentos pueden generar trastornos del sueño, siendo el insomnio el más común, además de que con la edad disminuye la producción de melatonina, la hormona del sueño que se libera de forma natural en el cerebro cuando hay oscuridad. Un sueño reparador ayuda a sincronizar el ciclo circadiano (dormir en la noche y estar despierto en el día), y tener energía para llevar a cabo distintas actividades, entre ellas la de tipo sexual. En la mañana hay que activarse exponiéndose 20 minutos de luz natural para que el cuerpo se prepare a la jornada regular que se realiza en el día, como trabajar, estudiar, comer y pasear, entre otras. A unos días de que termine el horario de verano en México –el domingo 30 de octubre–, la doctora Terán Pérez, comentó también que la melatonina de liberación prolongada ayudaría a adaptarse mejor a este nuevo cambio y regresar al horario normal.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

5580708423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/una-hora-mas-de-sueno-aumenta-14-el-deseo](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Investigación Científica Medicina alternativa Otras ciencias Bienestar



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