

BOLETÍN DE PRENSA No. 488 ->>

Síndrome de fase retrasada del sueño afecta calidad del sueño, crecimiento y metabolismo de las personas, principalmente de jóvenes: RHV

De acuerdo a una clasificación internacional existen casi 100 alteraciones del sueño, de las cuales, una de cada tres personas en el mundo las padecen.

Continúan actividades de la décima Semana de Divulgación Científica de la UAA.

El uso de tabletas, celulares y dispositivos móviles antes de dormir ha provocado el Síndrome de fase retrasada del sueño, que provoca un desfase en el sueño y en su reloj biológico, afectando su calidad crecimiento y metabolismo, principalmente de jóvenes, por ello es necesario que las personas modifiquen sus conductas y hábitos; así lo comentó Reyes Haro Valencia, director del Instituto Mexicano de Medicina Integral del Sueño y conferencista magistral durante la décima Semana de Divulgación Científica de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Previo a su ponencia “Estudio científico de los trastornos del sueño”, destacó que de acuerdo a una clasificación internacional existen casi 100 alteraciones del sueño, de las cuales, una de cada tres personas en el mundo las padecen, siendo las principales el insomnio y la apnea, padecimientos que afectan a todos los grupos poblacionales, principalmente personas en edad productiva, cuyas afecciones redundan en la irritabilidad, somnolencia, falta de atención, disminución en la productividad, procrastinación, por mencionar algunas.

En este sentido, Haro Valencia precisó que estos trastornos y las formas de dormir de las personas han provocado diversos problemas y enfermedades metabólicas como la diabetes, hipertensión, sobrepeso y obesidad, un mal funcionamiento y rendimiento durante las actividades a lo largo del día, y que incluso, el código genético se altere y estas enfermedades crónico-degenerativas surjan si existen casos previos en la familia.

Por otro lado, destacó que aquellas personas que padecen de ronquido van perdiendo gradualmente la capacidad de soñar, pues al dejar de respirar y no conciliar un sueño profundo, les detona pesadillas, en ocasiones parálisis del sueño, e incluso la epilepsia del lóbulo temporal, cuya manifestación principal es la presencia recurrente de pesadillas con situaciones de muerte.

Finalmente, destacó que se ha estudiado en México las alteraciones del sueño en personas con

Uso de tablets, celulares y dispositivos móviles antes de dormir provoca Síndrome de Fase Retrasada del Sueño

patologías como espectro autista, trisomía 21 (Síndrome de Down) y con déficit de atención, poblaciones que tienen una muy mala calidad del sueño.

