

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) señala:



4%



2%

sufren algún trastorno del sueño.

10%

de estos casos son diagnosticados.

1%

es tratado adecuadamente; el resto desconoce su condición.

Para la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM)

15%

padece hipersomnias en México y es la 2° causa de accidentes automovilísticos y laborales, después del alcohol.

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Cuando dormir no es un placer

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a los **adultos dormir 7 a 8 horas diarias** para conservar su salud; sin embargo, **40% de la población mundial sufre trastornos del sueño.**

Salud Medicinas .com.mx



INSOMNIO

- Aqueja a **20% de la población mundial**, señala la Universidad Veracruzana.
- Afecta a **15 millones de mexicanos**, indica el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).
- **10% de la población en México** sufre **insomnio crónico**, advierte la Clínica del Sueño del Instituto Nacional de Psiquiatría.

SÍNDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) estima que:

- Afecta de **2 a 15%** de la población general.
- Cerca de **10% de adultos** mayores de 65 años lo padece.

SONAMBULISMO

Es más frecuente en niños y adolescentes.

La Universidad Veracruzana indica que:

- **15%** de los niños tienen uno o más episodios de **sonambulismo**.
- **1 a 6%** padece episodios recurrentes.

HIPERSOMNIA

Es causa de accidentes.

El Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía Manuel Velasco Suárez señala que la **somnolencia excesiva diurna** (hipersomnias) es más frecuente en:

- Ciudad de México (afecta a **31.5%** de su población).
- Israel (la presenta **22.6%**).
- Inglaterra (alcanza al **20.7%**).

Beneficios de dormir bien

- **Aumenta la resistencia del cuerpo a enfermedades.**
- **Reduce el cansancio.**

- **Combate estrés, irritabilidad y depresión.**
- **Las células de la piel se regeneran con más facilidad.**

- **Favorece el proceso de crecimiento y desarrollo mental.**
- **La vista descansa y se regenera tras el esfuerzo diurno.**