



Este mes del amor... ¡Identifica a tiempo los trastornos del sueño y deja dormir tu pareja!

- *La apnea del sueño afecta más a los hombres que a mujeres entre 30 a 50 años de edad, hasta en un 70% aproximadamente.*
- *El insomnio afecta más a las mujeres entre los 20 a 40 años de edad en un 60%.*
- *Según Especialistas de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM, el 45% de la población adulta tiene mala calidad del sueño, lo que afecta también sus relaciones interpersonales.*

El sueño es una parte esencial de la vida diaria, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.

La Dra. Gabriela Millán Rosas, especialista en Medicina del Sueño, explica cuáles son los trastornos del sueño más frecuentes en la población mexicana: “El principal padecimiento es la apnea del sueño, un trastorno que se produce cuando la respiración se interrumpe mientras dormimos produciendo fragmentación del sueño debido a disminución en el oxígeno. El segundo trastorno es el insomnio y se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño, (esto es más de 30 minutos para lograrlo), tener despertares durante la noche o despertar antes de lo habitual”.

De acuerdo con la Dra. Millán, sí hay una consecuencia directa en las relaciones de pareja al presentarse estos padecimientos. La apnea del sueño afecta más a los hombres entre 30 a 50 años de edad hasta en un 70% aproximadamente; mientras que el insomnio afecta más a las mujeres entre los 20 a 40 años de edad en un 60%. “Un ejemplo común en la clínica del sueño es que las esposas llegan por insomnio al no poder conciliar el sueño por los ronquidos de su pareja, quien tiene el riesgo de padecer apnea del sueño; ambos padecimientos combinados en una pareja pueden desencadenar incluso la separación”. Y es que durante el sueño se llevan a cabo procesos fisiológicos muy importantes, no dormir adecuadamente, te pone de mal humor o irritable, consecuencias que también deterioran la relación de pareja, generando un círculo vicioso difícil de identificar y de atender a tiempo”, asegura la doctora.

Por eso, es importante identificar si padecemos algún trastorno del sueño; algunas manifestaciones de ellos pueden ser:

- Cambios de humor
- Dolores de cabeza



- Pérdidas de memoria
- Falta de concentración
- Quedarse dormidos realizando tareas que requieren especial atención
- Depresión
- Sobrepeso
- Hipertensión arterial
- Alteraciones en el sistema inmunológico.
- Comportamientos hiperactivos
- Falta de deseo sexual

Hoy en día, es común que modifiquemos nuestras horas de ciclo natural sueño-vigilia por el ritmo de vida que llevamos, el ciclo se desconfigura y esto hace que tardemos más en conciliar el sueño; con estos malos hábitos motivamos a nuestro organismo a padecer insomnio. En cuanto a la apnea del sueño, es un trastorno más fisiológico. Hay pausas por una obstrucción en la vía aérea y no pasa el aire correctamente. También existe una relación directa la apnea del sueño con el insomnio.

En ambos trastornos, la Dra. Gabriela Millán recomienda comenzar con medidas de higiene del sueño, como: apagar los aparatos eléctricos completamente, respetar los horarios del sueño, evitar bebidas gaseosas, café, alcohol, evitar el tabaco, cenar 2 horas antes de dormir, evitar hacer ejercicio antes de acostarse, y si esto no funciona, se deberá consultar al médico para que recomiende un tratamiento adecuado, por ejemplo, con melatonina, preferentemente de liberación prolongada, que es la sustancia natural que genera el cuerpo para regular el ciclo sueño-vigilia. Es importante consultar con un especialista en medicina del sueño que nos indique el tratamiento adecuado en cada caso”.

Para mayor información, visita: www.medix.com.mx y <https://www.facebook.com/NoMasKilos.medix/>

Relaciones Públicas *medix*[®]:

Ana María Estrella | aestrella@medix.com.mx
Penélope Rangel | prangel@medix.com.mx

Contacto de Prensa:

Manolo Castro | Relaciones Públicas
Cel. 5559070613
Mail. manolocb@me.com



Male Agis | Relaciones Públicas
Cel. 5510783406
Mail. male.agis@gmail.com

Acerca de *medix*[®]

medix[®] es una empresa farmacéutica 100% mexicana, con más de 60 años en el mercado, orientada a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de productos químicos de sobrepeso y obesidad y de enfermedades asociadas a este padecimiento, lo que ha llevado a *medix*[®] a ser líderes en el mercado en este segmento.

Ha integrado en su portafolio **las líneas de Gastroenterología y Salud Femenina**, con el objetivo de robustecer las opciones para brindar salud a la población.

medix[®] **apoya el tratamiento integral y personalizado para Sobrepeso y Obesidad**, basado en un equipo multidisciplinario, a favor del uso racional de medicamentos en caso de ser requerido, de la prescripción y seguimiento al tratamiento, por un profesional de la salud.

Por más de 20 años, en *medix*[®] han contribuido con el bienestar de la población Centroamericana y del Caribe a través de la distribución y comercialización de su línea farmacéutica en esta región.

Su dinamismo los ha llevado a incrementar las posiciones geográficas en Latinoamérica con la expansión a Paraguay y Ecuador, así como cruzar los continentes y poder iniciar la comercialización en Europa a través del mercado español, puerta de entrada y punta de lanza para el continente europeo y asiático.

Página Web: www.medix.com.mx

Facebook: @medixMx

Facebook: @medixMx