

# *Insomnio afecta a una de cada cuatro mujeres en México*

---



La Habana, 21 mar (RHC) Una de cada cuatro mujeres adultas en México padece insomnio, estadística que ratifica la prevalencia de 25 % en este sector superior al 16 que se registra en los hombres.

El doctor del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), José Luis Carrillo Alduenda, señaló que si bien se desconocen las causas del insomnio se liga con la personalidad, ya que las mujeres tienden a ser más ansiosas que los hombres y a experimentar mayor depresión.

El también presidente de la Academia de Medicina del Dormir A.C., comentó que también se liga el insomnio en las mujeres a cambios hormonales a los que se somete, pues incluso hay un insomnio muy asociado a la menstruación.

Otro factor que puede influir en la dificultad para dormir es que las mujeres tienen distintos hábitos al de los hombres, como levantarse temprano para preparar el desayuno o hacer muchas cosas durante la mañana.

Por lo que al no tener este tipo de actividades cuando son mayores, contribuye a que se presente el insomnio, añadió en entrevista el médico adscrito a la Clínica del Sueño del INER.

El médico puntualizó que el insomnio es una incapacidad para iniciar o mantener el sueño, de modo que si una persona tarda más de media hora en dormir tiene insomnio inicial; pero si se despierta a medianoche o le cuesta trabajo conciliar de nuevo el sueño se le denomina insomnio de mantenimiento.

En general, los trastornos del sueño provocan una mala calidad de vida y alteraciones neurocognitivas que hacen que una persona tenga cambios bruscos de humor, mala toma de decisiones, síntomas de ansiedad, depresión y bajo rendimiento escolar y laboral.

Además, el médico señaló que el dormir poco es un factor para la obesidad, pues los trastornos afectan el eje hormonal conocido como el hipotálamo-hipófisis-suprarrenal.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/88069-insomnio-afecta-a-una-de-cada-cuatro-mujeres-en-mexico>



**Radio Habana Cuba**