

Comunicado de Prensa

MAT-MX-2103782

Insomnio: efecto colateral de la pandemia que sigue en aumento

- **45% de los adultos en México tienen mala calidad del sueño**, según la Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM.
- Se calcula que **más del 35% de la población mundial ha variado de forma desfavorable sus patrones de sueño durante la pandemia de Covid - 19**, según la OMS.

CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO, a 17 de noviembre de 2021 – El insomnio es uno de los principales trastornos del sueño y a partir del inicio de la pandemia de Covid-19, en marzo del 2020, se ha registrado un incremento en su incidencia, pues según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 35% de la población global ha variado de forma desfavorable sus patrones de sueño a causa de esta contingencia global.

Es importante mencionar que los trastornos del sueño durante la pandemia se han denominado “COVID-somnia”, incluyendo dificultad para conciliar el sueño, despertar más temprano de lo normal o no tener un sueño reparador debido a la ansiedad y el estrés. Según un estudio publicado en la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño, hubo 2.77 millones de búsquedas con la palabra "insomnio" en Google.¹ La falta de información ante este tipo de trastornos se ha incrementado en los últimos meses, por lo que es necesario estar alerta para que ante cualquier duda se acuda con el especialista para encontrar un tratamiento efectivo.

“Como uno de los principales problemas de salud pública en el mundo, el insomnio debe recibir tratamiento especializado. Al ser un trastorno que no representa un dolor físico, la gran mayoría de los pacientes que lo padecen deciden ignorar sus síntomas y relacionarlo únicamente con un mal descanso. El insomnio debe tratarse con la misma importancia que cualquier padecimiento y es importante buscar ayuda de un profesional ante los primeros síntomas”, detalló la **Dra. Ma. Elena Sañudo, Directora Médica de la Unidad de Medicinas Generales de Sanofi México.**

El insomnio se define como una dificultad persistente para iniciar el sueño con insatisfacción en su duración, consolidación o calidad y que causa deterioro en las

¹ How the COVID-19 Pandemic Can Impact Your Sleep. <https://health.clevelandclinic.org/covid-19-insomnia-tips/>

funciones sociales.² Hoy en día, este malestar se ha convertido en un tema de salud pública al generar consecuencias posteriores a las horas en la que debería haber descanso como fatiga general, irritabilidad, falta de atención, problemas de memoria, ansiedad e incluso **se asocian a enfermedades crónicas, trastornos mentales y limitaciones en el funcionamiento diurno.**

“El insomnio es la alteración del sueño más frecuente en la población y desafortunadamente sus efectos no sólo provocan cansancio en el paciente. Este trastorno también se asocia a un riesgo elevado para desarrollar trastornos depresivos mayores y otro tipo de enfermedades cardiovasculares o metabólicas si no es tratado a tiempo. Llevar una buena alimentación, practicar actividad física y contar con el tratamiento adecuado ayuda a mejorar la calidad de vida del paciente.”, aseguró el Dr. Alejandro Jiménez Genchi, Coordinador de la Clínica de Sueño del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente”.

Se estima que, en México, alrededor del **45% de la población adulta presenta mala calidad del sueño**³ y durante la pandemia esto se acentuó por diversos factores como el miedo a adquirir el virus, la preocupación por familiares contagiados e incluso la angustia por presentar una recuperación desfavorable, entre otros más. Lo anterior, ocasionó el desajuste del sueño en millones de mexicanos. Por ello, es de gran importancia detectar las señales de alerta para mantener un diagnóstico oportuno y lograr tener el tratamiento personalizado y controlado.

“El sueño regular ayuda a las personas con el restablecimiento y conservación de la energía, regulación metabólica y endocrina, con la consolidación de la memoria, en la regulación térmica y con la activación inmunológica, por mencionar algunos factores.”, aseguró el Dr. Edilberto Peña de León, Director General del Centro de Investigaciones en Sistema Nervioso Central (CISNE) México.

“El tratamiento estándar para el insomnio son los hipnóticos no benzodiazepínicos, recomendados como tratamiento farmacológico por la Organización Mundial de la Salud, así como la Organización Panamericana de la Salud. Llevar una buena alimentación, practicar actividad física y contar

² Estudio American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders. 3ª ed Darien (IL). 2014. Disponible en: <https://bit.ly/3C0j3jG>

³ Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM/ Dirección General de Comunicación Social, UNAM. 45% de la población en México tiene mala calidad de sueño: UNAM, 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3D4FAI4>



con el tratamiento adecuado ayuda a mejorar la calidad de vida del paciente”,
explicó la Dra. Sañudo.

Sanofi México colabora con la Clínica del Sueño del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón De la Fuente” y con el Centro de Investigaciones del Sistema Nervioso Central (CISNE) en el impulso de acciones de concientización sobre el insomnio como un problema de salud que debe ser atendido por médicos especialistas para que las personas recuperen su calidad de vida y eviten otras complicaciones.

Para conocer más información sobre la campaña, visite:
<https://medicinadeldormir.org/duermebien/index.html>

MAT-MX-2103782

Acerca de Sanofi

Sanofi es una compañía biofarmacéutica global dedicada a mejorar la vida de las personas alrededor del mundo. Transformamos la innovación científica en soluciones del cuidado de la salud como terapias especializadas, vacunas, tratamientos para la diabetes y salud cardiovascular, medicamentos genéricos, y una línea de consumo con la que promovemos el autocuidado. En Sanofi, desarrollamos a nuestra gente y cooperamos con pasión pensando siempre en el bienestar de nuestros pacientes y clientes.

En Sanofi México, somos más de 1,700 colaboradores que trabajamos en oficinas en la Ciudad de México, en campo en todo el país, en el centro de distribución y en nuestros sitios industriales, en Ocoyoacac y Cuautitlán.

Tenemos más de 92 años contribuyendo a la salud de México. Somos una de las mejores empresas para trabajar en México y hemos sido reconocidos como la empresa más ética de México por AMITAI.

#SomosBienestar #TransformandolaCienciaEnVida

Acerca del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz”

El Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz” fue concebido como una institución capaz de transformar nuestra manera de entender la enfermedad mental a partir de la investigación, de la traducción de los hallazgos científicos en programas, en mejores prácticas para



la prevención de la enfermedad, en la atención de las personas que enferman y en recomendaciones para las políticas públicas.

Acerca del Centro de Investigaciones del Sistema Nervioso (CISNE) México

El Centro de Investigaciones del Sistema Nervioso es una clínica de alta especialidad a la vanguardia en la atención de la salud mental de los pacientes. Su práctica clínica está basada en la evidencia científica, así como sus planes de manejo de tratamiento.

Contacto con medios de comunicación

Adriana Valdés

adriana.valdes@sanofi.com

Neuma Comunicación

comunicados@neuma.mx

Daniel Guzmán

daniel.guzmangallardo@sanofi.com