

Ciudad de México, a 19 de abril de 2023.

**C. DIPUTADO PRESIDENTE DE LA MESA DIRECTIVA
DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO**

II LEGISLATURA

P R E S E N T E

El suscrito diputado Ricardo Janecarlo Lozano Reynoso, integrante del Grupo Parlamentario Movimiento Regeneración Nacional MORENA, II Legislatura del Congreso de la Ciudad de México, con fundamento en lo dispuesto por el artículo 122, Apartado A, fracción II de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; artículo 4, fracción XXXVIII, 13, fracción IX y 21 párrafo segundo de la Ley Orgánica del Congreso; artículo 2, fracción XXXVIII, 101, 123 del Reglamento del Congreso, todos ordenamientos de la Ciudad de México, someto a consideración del Pleno de este Congreso de la Ciudad de México, la presente proposición con **Punto de Acuerdo de urgente y obvia resolución para exhortar de manera respetuosa a la Secretaría de Salud de la Ciudad de México a que remita un informe a esta soberanía respecto a las políticas públicas y estrategias que ha llevado a cabo con el objetivo de atender los trastornos del sueño y el fomento a los hábitos de higiene del sueño; ya que son parte fundamental del cuidado de la salud física y mental, y son síntomas relacionados con las enfermedades físicas y mentales más prevalentes y mortales en México y la Ciudad de México; al tenor de los siguientes:**

1

A N T E C E D E N T E S

1.- Desde el 2008, la Sociedad Mundial del Sueño estableció conmemorar el Día Mundial del Sueño cada viernes previo al equinoccio de la primavera, a fin de concientizar a la población respecto a la existencia de los trastornos del sueño; así



como hacer un llamado a la acción respecto a su importancia en la medicina y la sociedad.

Este 2023 caería el próximo viernes 17 de marzo, día en el que la Universidad Nacional Autónoma de México celebrará los 25 años de su Clínica de Trastornos del Sueño, dentro del Hospital General de México Dr. Eduardo Liceaga; así como la inauguración del Diplomado de actualización profesional en trastornos del dormir visión multidisciplinaria de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM.¹

2.- En la Gaceta Parlamentaria del miércoles 17 de junio de 2015/LXII/3SPR-8-1740/55504 se publicó el Dictamen con Punto de Acuerdo que exhorta, respetuosamente a la Secretaría de Salud a implementar un programa de atención a los Trastornos del Sueño, y definir estrategias para fomentar hábitos de higiene, en relación a esta problemática, dirigidos a la población en general.²

2

Dicho documento señala: *“Los legisladores que integramos esta Segunda Comisión de Trabajo de la Comisión Permanente coincidimos con la proposición de mérito. Reconocemos en ella la importancia de la inquietud que la anima al referirse a un tema que forma parte de un grupo de enfermedades que por su creciente prevalencia y sus consecuencias sociosanitarias se consideran cada vez más seriamente como un problema de Salud Pública.”*

La Comisión dictaminadora consideró atendible la propuesta, toda vez que consideró atendible la inquietud del promovente, derivado de la alta frecuencia de

¹ Día Mundial del Sueño 2023. Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM (Disponible en: <https://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/sueno2023/>)

² Gaceta Parlamentaria 2015/LXII/3SPR-8-1740/55504 publicada el miércoles 17 de junio de 2015

los trastornos del sueño, y de la inexistencia de un fármaco sedante ideal que favorezca el confort, elimine la ansiedad y favorezca el sueño fisiológico.

3.- El Instituto de Salud para el Bienestar ha publicado que el 40% de la población mundial presenta trastornos del sueño, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud.

La Academia Mexicana de Medicina del Dormir estima que más de 40 millones de mexicanos sufrimos algún tipo de trastorno del sueño, y el más común es el insomnio.³

La misma publicación informa que el grupo farmacéutico Sanofi, reveló que la vigilia se encuentra asociada a comorbilidades como: la obesidad, depresión, diabetes, hipertensión; así como riesgo de accidentes.

En nuestro país, el 50% de los pacientes de atención primaria se quejan de insomnio si se les pregunta por el sueño, pero sólo el 30% lo mencionan a su médico de cabecera por iniciativa propia, y sólo el 5% acuden al médico con el objeto principal de recibir tratamiento para este problema². Se estima que de un 10% a un 15 % de la población adulta padece insomnio crónico.⁴

En este sentido, de acuerdo con Oscar Arias Carrión, jefe de la Unidad de Trastornos del Movimiento y Sueño del Hospital General Manuel Gea González, *el insomnio puede afectar el sistema inmunológico y reducir nuestra capacidad de aprendizaje. Cuando es crónico aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas, obesidad, trastornos psicológicos, demencia, Alzheimer, infartos cerebrales y del corazón.*

³ UNAM, global. Insomnio, el trastorno más común del sueño. 16 de marzo de 2018. (Disponible en: <https://unamglobal.unam.mx/insomnio-el-trastorno-mas-comun-del-sueno/>)

⁴ Secretaría de Salud Pública. Trastornos del sueño.

Por lo anterior, resulta significativo referir la prevalencia de ciertas enfermedades que son prevalecientes en México y están relacionadas con el trastorno del sueño:

- De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2018), el 75,2% de la población adulta mayor de 20 años en México; en jóvenes de 12 a 19 años es de 3,85% y en niñas y niños de 5 a 11 años de 35,6%. Es por ello que la Procuraduría Federal del Consumidor acusa que tenemos como consecuencia diabetes, enfermedades cardiovasculares y obesidad.⁵
- Respecto a la diabetes, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en 2021 el 13% de las muertes en México fueron por diabetes (140, 729). La tasa de mortalidad de la Ciudad de México se encuentra por encima de la nacional, con 12,4 por cada 10 mil habitantes.⁶
- En 2021, las principales causas de muerte en México de acuerdo con el INEGI, son: COVID-19; enfermedades del corazón y diabetes mellitus.⁷

4

Cabe señalar que la OMS estima que el 18% de los accidentes carreteros y el 30% de los accidentes en general están relacionados con el cansancio y sueño durante el día.⁸

⁵ Procuraduría Federal del Consumidor. Di no a la obesidad, pero sí al ejercicio. 31 de marzo de 2022. (<https://www.gob.mx/profeco/documentos/di-no-a-la-obesidad-pero-si-al-ejercicio?state=published>)

⁶ INEGI. Estadísticas a propósito del Día Mundial de la diabetes. Comunicado de prensa núm. 657/22. 10 de noviembre de 2022. Página 1/6.

⁷ INEGI: Principales causas de mortalidad por residencia habitual, grupos de edad y sexo del fallecido. (Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/sistemas/olap/registros/vitales/mortalidad/tabulados/ConsultaMortalidad.asp>)

⁸ *Ibíd.*

En este sentido, de acuerdo con la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el 45% de la población adulta en México presenta mala calidad del sueño.⁹

Es fundamental decir que **la falta de sueño de calidad puede generar daños importantes a la salud física y mental, así como al pensamiento y la vida diaria.** También, se asocia con accidentes automovilísticos, desastres industriales, errores médicos y profesionales, en general, baja productividad.

El Instituto señala que **la falta de sueño adecuado es un factor de riesgo “para desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes, depresión y cáncer”.** Por lo anterior, el Instituto afirma que *“dormir las horas adecuadas es igual de importante que llevar una alimentación saludable o realizar actividad física. Entre los beneficios de dormir se encuentra el mantener en equilibrio los sistemas inmunológico, cardiovascular, metabólico y neurológico.”*¹⁰

5

5.- El Instituto de Salud para el Bienestar estima que hay más de 100 trastornos diferentes del sueño, mismos que se pueden agrupar en las siguientes categorías:

1. Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (insomnio)
2. Problemas para permanecer despierto (somnolencia diurna excesiva), ejemplo de ello son el hipersomnio, narcolepsia, y síndrome de apnea de sueño
3. Problemas para mantener un horario regular de sueño (problema con el ritmo del sueño), una de las causas son los trabajos por turno.

⁹ Instituto de Salud para el Bienestar. Día Mundial del Sueño 18 de marzo. 17 de marzo de 2022 (Disponible en: <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es>)

¹⁰ *Ibíd.*

4. Comportamientos inusuales durante el sueño o parasomnio, ejemplo es el sonambulismo.¹¹

CONSIDERANDOS

PRIMERO. - Que el Reglamento del Congreso de la Ciudad de México establece en su artículo 99 que los puntos de acuerdo serán conocidos por el Pleno cuando se relacionen con algún asunto específico de interés local o nacional o sus relaciones con los otros poderes de la de la Ciudad, organismos públicos, entidades federativas, municipios y Alcaldías.

SEGUNDO. - Que el punto de acuerdo es definido en la Ley del Congreso de la Ciudad de México artículo 4, fracción XXXVIII, como la proposición que implica algún exhorto o cualesquiera otra solicitud o declaración aprobada por el Pleno o por la Comisión Permanente, que deberá ser respondida por los poderes, órganos, dependencias, entidades o Alcaldías correspondientes en un plazo máximo de 60 días naturales, salvo en caso de urgencia se deberá resolver de manera inmediata. De no encontrarse en posibilidades de cumplir con lo solicitado se deberá remitir por escrito la causa justificada de la omisión.

TERCERO. – Vivimos en la modernidad de la inmediatez e inestabilidad en la que no resulta imperante (o posible) cuidar la salud a largo plazo. En general, la sociedad prefiere y busca lo instantáneo y efímero dirigido al entretenimiento, el placer y la diversión, así, se deja de lado aquello trascendental. De esto ya hablaban Zygmunt Bauman y Aldous Huxley, cuando hacía referencia al soma de “Un Mundo Feliz”.¹²

¹¹ *Ibid.*

¹² BAUMAN, Zygmunt. Modernidad líquida (Disponible en: [chrome-extension://oemmndcblldboiebfnladdacbdm/adm/https://catedraepistemologia.files.wordpress.com/2009/05/modernidad-liquida.pdf](https://oemmndcblldboiebfnladdacbdm/adm/https://catedraepistemologia.files.wordpress.com/2009/05/modernidad-liquida.pdf))

En ese contexto no pareciera importante fomentar la importancia de la correcta higiene del sueño como una principal vía para cuidar la salud física y mental, la productividad y rendimiento en la vida diaria; así como evitar enfermedades a mediano y largo plazo.

Sin embargo, en la actual “forma” de vivir, mantenemos hábitos y costumbres; así como el padecimiento de patologías y enfermedades, que agravan el problema de la mala higiene del sueño y los trastornos del sueño. Por ejemplo: la dependencia o adicción al teléfono y las redes sociales, aún durante la noche; las adicciones; las enfermedades mentales, tales como la ansiedad y depresión; y las largas horas de trabajo.

Aunado, la pandemia por COVID-19 ha venido a profundizar y agravar los problemas que conllevan el deterioro de la higiene del sueño y sus importantes consecuencias negativas en la salud mental y física.

La Secretaría de Salud federal estima que *después del primer año de la pandemia de Covid-19, en México crecieron los casos de depresión*. La Secretaría de Salud (Ssa) reportó 84,396 nuevos casos de este problema de salud mental a finales de 2020. En 2021, la cifra subió a 104,719, y en 2022, se registraron 131,454.

No sobra decir que los trastornos del sueño son síntoma de algunos tipos de enfermedades mentales, tales como la depresión y ansiedad.

De acuerdo con el Doctor Tedros Dhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS, la línea entre el trabajo y la casa se ha difuminado con el teletrabajo o trabajo a distancia. Aunado, las jornadas laborales se han alargado debido al despido de personal por causa de las medidas sanitarias establecidas.

Según la Organización Panamericana de la Salud, las consecuencias de este nuevo orden laboral son: enfermedades mentales, cardio cerebrovasculares; reproductivas; sedentarismo; abuso de drogas; alcohol; tabaquismo y trastornos del sueño. Estos cuatro últimos están relacionados con la mala de higiene del sueño.

En este sentido, en 2016, la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) realizaron en conjunto su primer análisis mundial respecto al deterioro de la salud y pérdida de vidas por causa de las largas jornadas de trabajo.

Dicho estudio arrojó que durante ese año 398 000 personas fallecieron a causa de un accidente cerebrovascular y 347 000 por cardiopatía isquémica **como consecuencia de haber trabajado 55 horas a la semana o más**. Además, Entre 2000 y 2016, el número de defunciones por cardiopatía isquémica debidas a las jornadas laborales prolongadas aumentó en un 42%, mientras que el incremento en el caso de las muertes por accidente cerebrovascular fue del 19%.¹³

8

También, la mayor parte de las defunciones registradas correspondieron a personas de entre 60 y 79 años que habían trabajado 55 horas o más a la semana entre los 45 y los 74 años.

En conclusión, el estudio revela que trabajar 55 horas o más a la semana aumenta en un 35% el riesgo de presentar un accidente cerebrovascular y en un 17% el riesgo de fallecer a causa de una cardiopatía isquémica, respecto a jornadas de 35

¹³ Organización Mundial de la Salud. “La OMS y la OIT alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares”. 17 de mayo de 2021. (Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>)

a 40 horas a la semana. **En pocas palabras, la falta de descanso sí puede provocar la muerte prematura a largo plazo.**

CUARTO. – En concatenación con lo anterior, el uso del teléfono durante la noche, especialmente, antes de dormir, es una práctica que afecta el ciclo del sueño y perjudica la salud física.

La Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad de Northwestern, en Illinois, Estados Unidos ha demostrado que la luz artificial por la noche puede generar un aumento de peso, porque altera la función metabólica, secreción de insulina y el desarrollo de diabetes y factores de riesgo cardiovasculares.

QUINTO.- La higiene del sueño refiere a los buenos hábitos del sueño. Al respecto, el Instituto de Salud para el Bienestar hace las siguientes recomendaciones:

- Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días
- Realizar actividad física moderada para promover el sueño; sin embargo, debe evitarse el ejercicio, al menos tres horas antes de dormir
- Evitar comidas excesivas antes de acostarse
- Evitar la cafeína, el alcohol y el tabaco cerca de la hora de dormir
- Estar en un espacio cómodo, oscuro, tranquilo y que no esté demasiado cálido, ni muy frío.
- Dormir en una habitación completamente oscura.¹⁴

En concatenación con lo anterior, la revista de Neurología en su número de Octubre de 2016, publicó la Guía del sueño “Sueño saludable: evidencias y guías de

¹⁴ *Íbidem.*

actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño”, elaborada por la Sociedad Española del Sueño.¹⁵

El objetivo de la Sociedad Española del Sueño es la promoción del sueño saludable en la población española. Entre las recomendaciones emitidas en la referida Guía destacan las siguientes:

- Eliminar de la habitación todo elemento que no esté relacionado con el sueño, como televisión, radio.
- Conocer nuestro cronotipo (matutino o vespertino) e intentar armonizar, siempre que sea posible, nuestros horarios laborales con nuestro reloj biológico.
- Es recomendable tener horarios regulares de entrenamiento y realizarlo al menos 3 horas antes de dormir.
- Hay que evitar determinados alimentos a altas horas de la noche como las carnes rojas, e ingerir alimentos, por la tarde, que promueven el sueño como la leche, plátanos o el pescado azul; porque la dieta también influye en nuestro sueño.

10

SEXTO. – Que los expertos no dejan de recomendar la búsqueda de ayuda médica ante la presencia de problemas del sueño, entre ellos Edilberto Peña de León director del Instituto de Neurociencias, Investigación y Desarrollo Emocional (INCIDE).¹⁶

SÉPTIMO.- Que la adquisición de hábitos que permitan la correcta higiene del sueño es tan importante como tener una buena alimentación y hacer deporte para

¹⁵ “Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño” Vol. 63 (Julio – Diciembre 2016) (Disponible en: <https://neurologia.com/revista/63/S02>)

¹⁶ UNAM, Global: Insomnio, el trastorno más común del sueño. 16 de mayo de 2028. (Disponible en: <https://unamglobal.unam.mx/insomnio-el-trastorno-mas-comun-del-sueno/>)

alcanzar el acceso a la salud física y mental. El derecho a la salud se encuentra inscrito en las Constituciones Local y Federal, así como en los tratados internacionales a los que se encuentra adscrito el estado mexicano.

Declaración Universal de los Derechos Humanos:

Artículo 25.

“1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.”

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos:

11

Artículo 4o.- La mujer y el hombre son iguales ante la ley. Ésta protegerá la organización y el desarrollo de la familia.

...

Toda Persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución. La Ley definirá un sistema de salud para el bienestar, con el fin de garantizar la extensión progresiva, cuantitativa y cualitativa de los servicios de salud para la atención integral y gratuita de las personas que no cuenten con seguridad social.

Constitución Política de la Ciudad de México:

Artículo 9
Ciudad solidaria

...

D. Derecho a la salud

1. Toda persona tiene derecho al más alto nivel posible de salud física y mental, con las mejores prácticas médicas, lo más avanzado del conocimiento científico y políticas activas de prevención, así como al acceso a servicios de salud de calidad. A nadie le será negada la atención médica de urgencia.

Por lo anteriormente expuesto y fundamentado se somete a consideración de este Congreso de la Ciudad de México la siguiente proposición con:

PUNTO DE ACUERDO

De urgente y obvia resolución para exhortar de manera respetuosa:

12

ÚNICO. – A LA SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO A QUE ENVÍE UN INFORME A ESTA SOBERANÍA RESPECTO A LAS POLÍTICAS PÚBLICAS Y ESTRATEGIAS QUE HA LLEVADO A CABO CON EL OBJETIVO DE ATENDER LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO Y EL FOMENTO A LOS HÁBITOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO; YA QUE SON PARTE FUNDAMENTAL DEL CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, Y SON SÍNTOMAS RELACIONADOS CON LAS ENFERMEDADES FÍSICAS Y MENTALES MÁS PREVALECIENTES Y MORTALES EN MÉXICO Y LA CIUDAD DE MÉXICO, TALES COMO: DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS, DIABETES, OBESIDAD Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN. LAS CUALES INCREMENTARON A CAUSA DE LA PANDEMIA POR COVID-19.



II LEGISLATURA

L O Z A N O
JANECARLO
DIPUTADO LOCAL

ATENTAMENTE

DIPUTADO JANECARLO LOZANO REYNOSO

Dado al Recinto Legislativo del Congreso de la Ciudad de México a 19 de abril de 2023.

13



dip.janecarlo.lozano@gmail.com



55 3007 7775



janecarlolozano

Doc ID: 174566140959666173245480e12a6fa9ba55

Título	PDA HIGIENE DEL SUEÑO 19 DE ABRIL
Nombre de archivo	PDA HIGIENE DEL SUEÑO FINAL (1).docx
Identificación del documento	1748c31a4f9c968b617824542d7cf2a8bfd9be55
Formato de fecha del registro de auditoría	DD / MM / YYYY
Estado	● Firmado

Historial del documento

 ENVIADO	10 / 04 / 2023 17:57:58 UTC	Enviado para su firma a JANE CARLO LOZANO (ricardo.lozano@congresocdmx.gob.mx) por ricardo.lozano@congresocdmx.gob.mx IP: 189.146.198.180
 VISUALIZADO	10 / 04 / 2023 17:59:23 UTC	Visualizado por JANE CARLO LOZANO (ricardo.lozano@congresocdmx.gob.mx) IP: 189.146.198.180
 FIRMADO	10 / 04 / 2023 17:59:44 UTC	Firmado por JANE CARLO LOZANO (ricardo.lozano@congresocdmx.gob.mx) IP: 189.146.198.180
 COMPLETADO	10 / 04 / 2023 17:59:44 UTC	El documento se ha completado.