

PROPOSICIÓN CON PUNTO DE ACUERDO POR EL QUE SE EXHORTA RESPETUOSAMENTE A LAS SECRETARÍA DE SALUD DEL GOBIERNO DE MÉXICO Y A LAS SECRETARÍAS DE SALUD DE LOS GOBIERNOS DE LAS ENTIDADES FEDERATIVAS DEL PAÍS A PROMOVER ENTRE LA POBLACIÓN HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES, ESPECIALMENTE EN LA INFANCIA, ASÍ COMO SENSIBILIZAR Y CONCIENTIZAR A LA COMUNIDAD MÉDICA Y A LA CIUDADANÍA EN GENERAL SOBRE LAS IMPLICACIONES DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO.

El que suscribe, **Diputado Juan Luis Carrillo Soberanis**, del Grupo Parlamentario del Partido Verde Ecologista de México, de la LXVI Legislatura de la Cámara de Diputados del honorable Congreso de la Unión y con fundamento en lo dispuesto en los artículos 6, numeral 1, fracción I del Reglamento de la Cámara de Diputados, 58 y 60 del Reglamento para el Gobierno Interior del Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos, somete a la consideración de esta Honorable Asamblea la presente proposición con punto de acuerdo, al tenor de la siguiente:

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

Según una publicación de la Revista Ciencia UNAM, dormir es una de las actividades más fundamentales para el bienestar de nuestro organismo. Durante el sueño, no solo se logra un descanso necesario para el cuerpo, sino que los órganos vitales tienen la oportunidad de recuperarse y regenerarse. Este proceso es esencial, ya que permite que el cuerpo se recargue y se prepare adecuadamente para enfrentar los desafíos y demandas del día siguiente. El sueño, por lo tanto, no es simplemente un período de inactividad, sino un proceso activo de restauración física y mental que influye directamente en nuestra salud y rendimiento diario.¹

Durante el sueño, el cerebro desempeña un papel crucial en la producción de diversas hormonas que son esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo. Estas hormonas no solo regulan patrones fundamentales como

¹ Véase, "Ciencia para Chavos. 3. Sueño", Revista Ciencia UNAM. Disponible en: <https://ciencia.unam.mx/assets/ciencia-para-chavos/03-ciencia-para-chavos-suenyo-guia.pdf>

el hambre y la saciedad, sino que también influyen en procesos vitales relacionados con el bienestar general, el crecimiento y la reproducción.

En las distintas fases del sueño, especialmente en el sueño profundo, el organismo activa mecanismos que favorecen la liberación de hormonas encargadas de gestionar el apetito. Además, la producción de hormonas del crecimiento y otras relacionadas con la reparación celular y el fortalecimiento del sistema inmunológico alcanza niveles óptimos. Así, el sueño no solo es esencial para el descanso físico y mental, sino también para el mantenimiento del equilibrio hormonal que sustenta nuestra salud integral.

En los seres humanos el ciclo del sueño dura aproximadamente 90 minutos y consiste en dos fases: REM, la cual se caracteriza por el movimiento rápido de los ojos y No-REM, es la etapa donde el sueño es más profundo, el cuerpo se relaja y la respiración y el ritmo cardiaco se ralentizan.

Esta fase se divide en tres etapas, cada una con características y funciones específicas que contribuyen al descanso y la regeneración del cuerpo. La primera etapa, que se considera un estado de somnolencia, marca el inicio del proceso y dura aproximadamente un 10 por ciento del tiempo total de sueño durante la noche. En esta fase, el cuerpo comienza a relajarse y la actividad cerebral disminuye ligeramente mientras el individuo transita entre la vigilia y el sueño ligero.

La segunda etapa, que es la de mayor duración, representa alrededor del 50 por ciento del tiempo que pasamos dormidos. Durante esta fase, el cuerpo experimenta una relajación profunda: se reduce significativamente el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria y comienzan a aparecer patrones de ondas cerebrales más complejos. Es en esta etapa cuando el cerebro se prepara para entrar en un descanso más profundo y el cuerpo inicia procesos de reparación celular y consolidación de la memoria.

Finalmente, la tercera etapa, conocida como el sueño de ondas lentas, es la fase en la que las ondas cerebrales disminuyen considerablemente su frecuencia, lo que da lugar a un sueño profundo y reparador. Esta fase es

crucial para la restauración física del organismo, ya que es cuando ocurren los procesos de regeneración celular, fortalecimiento del sistema inmunológico y liberación de hormonas esenciales para la reparación muscular. Además, el sueño de ondas lentas está estrechamente vinculado a la consolidación de los aprendizajes y la memoria.

Cada una de estas etapas es fundamental para mantener un equilibrio físico y mental óptimo, y su correcta alternancia garantiza un descanso reparador y beneficioso para la salud.

En este contexto, la fase del sueño REM (Movimiento Ocular Rápido) juega un papel fundamental en la consolidación de nuestras experiencias y emociones. Durante esta etapa, que se caracteriza por una intensa actividad cerebral, es cuando soñamos y nuestro cerebro procesa una gran cantidad de información proveniente de nuestro entorno. A pesar de que los músculos del cuerpo se encuentran temporalmente paralizados para evitar que actuemos nuestros sueños, el cerebro se encuentra muy activo, llevando a cabo funciones esenciales como la organización de recuerdos, la integración de emociones y la resolución de problemas.

En este período, las áreas cerebrales responsables de la memoria, como el hipocampo, se activan para clasificar y almacenar las experiencias vividas durante el día. Al mismo tiempo, los sueños que experimentamos en esta fase pueden reflejar tanto preocupaciones emocionales como aspectos del subconsciente que no siempre son fácilmente accesibles en el estado de vigilia.

Además, la fase REM también está relacionada con el procesamiento de información sensorial que hemos captado en el entorno, lo que contribuye a nuestra capacidad de adaptación y aprendizaje.

En este sentido, numerosos estudios han señalado que la cantidad de sueño necesaria para cada persona puede variar en función de diversos factores, como la genética, el estilo de vida, el nivel de actividad física y las necesidades individuales de cada organismo. Sin embargo, existen

recomendaciones generales basadas en la edad que sirven como guía para promover una salud óptima y un funcionamiento adecuado durante el día.

Por ejemplo, se sugiere que los adolescentes de entre 14 y 17 años duerman entre 7 y 9 horas al día, con un mínimo de 6 horas, para garantizar un desarrollo físico y cognitivo adecuado, así como un equilibrio emocional. Durante esta etapa de la vida, el sueño es crucial para el crecimiento, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la consolidación de aprendizajes.

Para los adultos jóvenes, específicamente aquellos entre 18 y 25 años, se recomienda la misma cantidad de horas de sueño, entre 7 y 9 horas, para mantener un nivel óptimo de energía, concentración y bienestar general. En este grupo, el sueño adecuado también favorece la estabilidad emocional y la toma de decisiones, elementos esenciales durante los años de transición hacia la independencia y la consolidación de la vida laboral y personal.

Por otro lado, los adultos de entre 26 y 64 años deben procurar entre 7 y 8 horas de sueño al día, un rango que es suficiente para mantener la salud física y mental, apoyar la productividad y mejorar la función cognitiva. Durante esta etapa de la vida, el sueño adecuado ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejora el estado de ánimo y facilita la recuperación del estrés acumulado durante las exigentes jornadas laborales y responsabilidades familiares.

En este contexto, al igual que en otras etapas de la vida, el sueño durante la infancia es esencial para un desarrollo óptimo en diversas áreas, incluyendo el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y el progreso intelectual. Durante la infancia, especialmente en el rango de edad de 6 a 12 años, el sueño juega un papel crucial en la consolidación de habilidades cognitivas, la memoria, el aprendizaje y la capacidad de concentración. Además, el descanso adecuado favorece la liberación de hormonas esenciales para el crecimiento físico y el fortalecimiento del sistema inmunológico, lo que contribuye a una buena salud.

Expertos en el ámbito de la salud infantil recomiendan que los niños de entre 6 y 12 años duerman al menos nueve horas cada noche, ya que esta cantidad de sueño es fundamental para el rendimiento escolar, la regulación emocional y el bienestar general. Sin embargo, diversos estudios e investigaciones han revelado una preocupante tendencia en la que un porcentaje significativo de niños no alcanzan esta cantidad de descanso recomendada. La falta de sueño en los más jóvenes puede tener consecuencias negativas, tales como dificultades en el aprendizaje, problemas de comportamiento, mayor susceptibilidad a enfermedades, y una disminución en la capacidad de concentración y memoria.²

Además, la privación crónica de sueño puede afectar el desarrollo emocional y social de los niños, contribuyendo a problemas como la irritabilidad, la ansiedad y la falta de motivación.

Este fenómeno ha generado preocupaciones en cuanto a las rutinas diarias de los niños, donde factores como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, horarios escolares extensos y actividades extracurriculares pueden estar interfiriendo con la cantidad y calidad de sueño que los niños necesitan.

En resumen, aunque las necesidades de sueño son particulares para cada individuo, las recomendaciones basadas en la edad ayudan a promover una calidad de vida óptima y a evitar los efectos negativos de la privación de sueño, que pueden afectar la memoria, la concentración, el sistema inmunológico y la salud emocional de las personas, pero especialmente en los menores.

En el marco del Día Mundial del Sueño 2025, celebrado el pasado 14 de marzo, el Doctor Rafael Santana Miranda, coordinador de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM, señaló que el

² Véase, "El sueño de los niños está relacionado con la salud del cerebro", National Institutes of Health", noviembre 2022. Disponible en: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/el-sueno-de-los-ninos-esta-relacionado-con-la-salud-del>

sueño y el bien dormir aún no adquieren, entre nuestra población, la importancia que tienen para la salud y el bienestar. No se trata sólo de dormir mal una noche o acostumbrarse a ello por el ritmo y estilo de vida que tenemos, por necesidad laboral o el cuidado familiar, puesto que tener una mala calidad de sueño a lo largo del tiempo se asocia con padecimientos cardiovasculares, diabetes, demencia e incluso enfermedades degenerativas como el Alzheimer.³

Tan solo para ejemplificar los vínculos entre dormir mal y diversas enfermedades, los cuales muchas veces subestimamos, manifestó que alguien que ronca y tiene pausas respiratorias está enfrentando un trastorno respiratorio en el sueño y lo pone en 400% más riesgo de sufrir un infarto. De cada 10 hipertensos, entre 4 y 7, se lo deben a un problema respiratorio durante el dormir, agregó.⁴

Por tanto, es fundamental crear conciencia entre la población sobre la importancia del descanso adecuado en la infancia y fomentar hábitos saludables de sueño, no solo a través de la educación familiar, sino también mediante la colaboración de instituciones educativas y de salud.

Por todo lo antes expuesto, someto a la consideración de esta Asamblea, la siguiente proposición con:

PUNTO DE ACUERDO

Único. La Comisión Permanente del Honorable Congreso de la Unión exhorta respetuosamente a las Secretaría de Salud del Gobierno de México y a las secretarías de salud de los gobiernos de las entidades federativas del país a promover entre la población hábitos de sueño saludables, especialmente en la infancia, así como sensibilizar y concientizar a la comunidad médica y a la ciudadanía en general sobre las implicaciones de los trastornos del sueño.

³ Véase, Isaac Torres Cruz, "Día Mundial del Sueño: enfermos por dormir mal", Revista Ciencia UNAM, 14 de marzo de 2025. Disponible en: <https://ciencia.unam.mx/leer/1577/dia-mundial-del-sueno-enfermos-por-dormir-mal>

⁴ Ibídem.

**Dado en el Salón de Sesiones del Senado de la República, sede la
Comisión Permanente del H. Congreso de la Unión, a 21 de mayo de 2025.**

SUSCRIBE



DIP. JUAN LUIS CARRILLO SOBERANIS