



Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM

Tania Rojas López

Entre los cuidados de salud que debemos tener con el cuerpo, además de hacer ejercicio o comer sanamente, habría que incluir dormir y descansar bien, pues el organismo utiliza esas horas de sueño para revitalizarse y fortalecerse.

Las repercusiones por los trastornos de sueño pueden ser una afectación para nuestra calidad de vida. Al dormir, la mayoría de las personas presenta algún tipo de trastorno sin darse cuenta o sin prestar la suficiente atención como para resolver el problema.

Alteraciones como insomnio, ronquidos, apneas (interrupciones en la respiración mientras una persona duerme) y sonambulismo son las más comunes dentro de cien trastornos registrados en México. Las consecuencias de estos padecimientos pueden ocasionar problemas de salud pública, ya que deterioran el estado físico, mental y emocional de una persona; además de afectar seriamente su funcionamiento diario.



Pese a que existen distintas clínicas del sueño que ayudan a la población a mejorar su calidad al dormir, la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), ubicada dentro

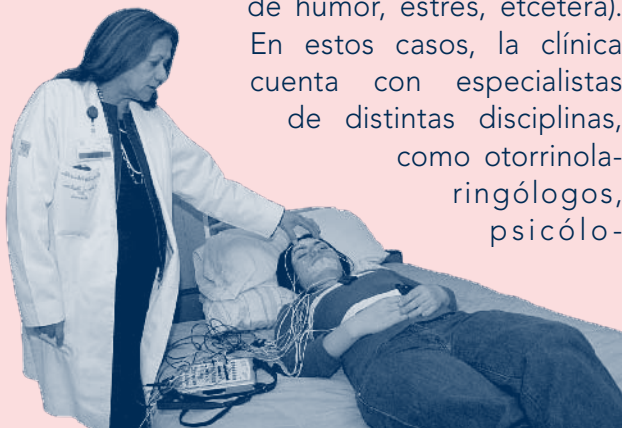
del Hospital General de la ciudad de México, es la más completa de esta especialidad no sólo en el país sino en Hispanoamérica.

En entrevista con el Dr. Ulises Jiménez Correa, responsable de esta unidad médica, indicó que 30% de los mexicanos tiene mala calidad de sueño y 45% de la población presenta algún tipo de insomnio.

La Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM brinda servicio de diagnóstico y solución en problemas de sueño tanto a los pacientes internos del hospital como a la población en general. Cuenta con distintas funciones. La primera es ser una unidad mixta compuesta por tres áreas específicas: servicio (atención, diagnóstico y tratamiento al paciente), docencia (programas para realizar servicio social o asesorías en maestría y doctorado en estudios referentes al sueño) e investigación (estudios sobre distintos trastornos del sueño y colaboraciones con instituciones de otros países, convirtiéndose en un referente en investigación nacional e internacional).

La segunda función es ser autosustentable, es decir, los servicios que la clínica ofrece generan un costo. Los ingresos recaudados sirven para su sustento, al igual que para apoyar a la fundación UNAM y a la Facultad de Medicina. El precio de la consulta es estándar mientras que el de los estudios varía. Además, por ser parte de las instituciones de la UNAM, cuenta con un descuento para la comunidad universitaria.

La tercera, y última, es ser una unidad multidisciplinaria dirigida a un mismo enfoque: mejorar la calidad de sueño. Una persona puede presentar un trastorno de sueño por distintos motivos; los más frecuentes son los fisiológicos (enfermedades que presenta el paciente y que provocan algún trastorno de sueño: obesidad, problemas en las vías respiratorias, gastrointestinales, entre otros) o emocionales (depresión, angustia, ansiedad, cambios de humor, estrés, etcétera). En estos casos, la clínica cuenta con especialistas de distintas disciplinas, como otorrinolaringólogos, psicólogos,



gos, neumólogos, psiquiatras, pediatras, neurofisiólogos y odontólogos, que a través de un estudio de sueño o polisomnografía revisan el estado de la arquitectura del sueño para diagnosticar qué problema presenta el paciente al dormir y cómo solucionarlo.

También existen factores externos que afectan la calidad de sueño, por ejemplo, condiciones ambientales, cambios en actividades o hábitos de la vida cotidiana y el uso de nuevas tecnologías, que no requieren atención médica.

El Dr. Jiménez, por otra parte, mencionó que para seguir con la labor de ofrecer servicios médicos referentes a los trastornos del sueño, la UNAM, en coordinación con la Facultad de Medicina, inauguró dentro Ciudad Universitaria, en noviembre de 2015, la segunda unidad médica especializada en estos padecimientos. Además, reafirmó que uno de los compromisos de la máxima casa de estudios, en sector salud, es divulgar los servicios que ofrecen las dos clínicas e informar a la gente, en especial a la comunidad UNAM, sobre esta problemática.

Por último, recomendó que entre los cuidados de salud que debemos tener con el cuerpo, además de hacer ejercicio o comer sanamente, habría que incluir dormir y descansar bien, pues el organismo utiliza esas horas de sueño para revitalizarse y fortalecerse.

Así pues, estimado lector, si usted o alguien que conozca padece frecuentemente uno o más problemas al dormir es necesario acudir a una de las Clínicas de Trastornos del Sueño de la UNAM, pues éstos indicarían un mal funcionamiento en el cuerpo que debe solucionarse. No deje que estos males afecten su descanso, recuerde que dormir bien ayuda a mejorar la calidad de vida, todo depende de uno.

Tania Rojas López

Licenciatura en Lengua y Literatura Hispánicas
Facultad de Estudios Superiores, Acatlán
Universidad Nacional Autónoma de México
México D. F., C.P. 53150
tajaed_14@hotmail.com

- **¿Quién podrá ayudarme a vender más y mejor?**

Todas las escuelas y facultades de Contaduría y Administración del país tienen un Departamento de Mercadotecnia en donde lo pueden asesorar, iniciando así una vinculación académica-empresarial de confianza.

- **Mercadotecnia con-tacto**

Las empresas buscan atraer a sus mercados meta y potenciales, con productos y servicios que, más allá de su propio valor, los adquieran por los valores simbólicos que los acompañan; tal es el caso de la perfumería, la ropa de moda y los alimentos.

- **El liderazgo y cultura, un paradigma para las pymes con éxito**

La falta de una metodología adecuada que ayude a los microempresarios a llevar sus productos o servicios al consumidor final es parte del problema, ya que el desarrollo de su comercialización resulta poco competitivo para un mercado sustentado en Internet.

- **Las misceláneas: un reto de supervivencia en el Distrito Federal**

Los dueños de las misceláneas desconocen las técnicas administrativas, mercadológicas y financieras. Si las aplicaran realizarían más y mejores ventas, obteniendo una mayor productividad económica, así como una importante ventaja competitiva.

- **La responsabilidad social de la mercadotecnia sobre el medio ambiente**

Derivado de la problemática del cambio climático que está padeciendo el mundo, los cambios de hábitos de consumo necesitan ser conocidos oportunamente por las empresas con el fin de tomar medidas correctivas en su operación y colaborar en la solución del problema.

- **Madurez en los mercados de las franquicias en México**

Actualmente se cuenta con más de 1,500 franquicias en todo el país, pero menos 10%, es decir 80 de estas franquicias, son mexicanas que exportan sus productos y servicios.

- **La fondita del amor. Caso de éxito: mujeres emprendedoras**

Hace nueve años, una familia de mujeres emprendedoras decidió renunciar a un empleo seguro y a la comodidad de su hogar para convertirse en sus propias jefas, rentando un pequeño local como cocina económica.

- **Visión sensorial, tecnología para personas con discapacidad visual: emprendimiento universitario en México**

Son necesarios una infraestructura y desarrollo tecnológicos para el diseño e implementación de equipos y dispositivos tiflotécnicos, accesorios y demás instrumentos que incrementen la calidad de vida de

las personas con problemas visuales.

- **Importancia del Costo Promedio Ponderado de Capital o WACC**

El WACC es un indicador que pondera el costo de los recursos –propios y ajenos– que se ha allegado una empresa para el desarrollo de sus actividades, a la combinación de estos recursos que ofrezcan el menor costo se le llama estructura financiera óptima.

- **Sistemas Gentiles de Identificación, una empresa en evolución**

Desconocer la identidad de los miembros del rebaño o hato impide saber la genealogía y características de producción individuales, información indispensable para establecer el posible valor genético de los animales, aquí es donde los SIGI apoyan al productor.

- **Las reglas incumplidas (Primera de dos partes)**

El costo emocional y personal de no seguir el protocolo familiar es muy alto porque todos pierden tanto la empresa como el patrimonio y se generan discordias por décadas.

- **Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM**

La clínica brinda servicio de diagnóstico y solución en problemas de sueño tanto a los pacientes internos del Hospital General de la ciudad de México como a la población en general.