

2026-07-31

Trastornos del sueño: por qué cada vez nos cuesta más dormir y cuándo consultar al médico

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://oem.com.mx/diariodequeretaro/ciencia-y-salud/trastornos-del-sueno-por-que-cada-vez-nos-cuesta-mas-dormir-y-cuando-consultar-al-medico-31359563>

Tamara Medina / Diario de Querétaro

El insomnio ya no es una simple molestia de un domingo por la noche; se ha convertido en una sombra cotidiana para millones de personas. Apagar la luz, acomodar la almohada y esperar a que la mente se apague parece una tarea cada vez más difícil en un mundo que no detiene su ritmo. Más que un problema de voluntad, el no poder descansar es la respuesta de nuestro organismo a un entorno saturado de estímulos nocturnos y exigencias laborales que se extienden hasta la cama.

Las cifras reflejan esta realidad en las salas de consulta médica, tal como lo refiere la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), donde menciona que cerca del 45 por ciento de la población adulta en el país experimenta algún problema para dormir. A nivel global, los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) coloca la media cerca del 40 por ciento, lo que confirma que la falta de descanso reparador es uno de los mayores desafíos de salud preventiva en la actualidad.

Esta desconexión no distingue edades, pero se manifiesta de maneras distintas según el momento de vida. Mientras que los adultos jóvenes y profesionales enfrentan jornadas marcadas por el estrés laboral y el síndrome de fatiga crónica, niños y adolescentes sufren las consecuencias del uso prolongado de dispositivos. Un estudio de la Universidad de Guanajuato advierte que 4 de cada 10 niñas, niños y jóvenes mexicanos padecen alteraciones en su ciclo nocturno, principalmente por la hiperconexión antes de acostarse.

El principal responsable de este desfase en las nuevas generaciones tiene pantalla luminosa, ya que la radiación de luz azul que emiten los teléfonos celulares, tabletas y computadoras bloquea la producción natural de melatonina, la hormona encargada de avisar al cerebro que ha llegado el momento de descansar. De acuerdo con los especialistas en psicobiología de la UNAM, el cuerpo puede tardar hasta dos horas en restablecer sus niveles hormonales normales después de haber apagado el teléfono inteligente.

Descansar pocas horas va mucho más lejos de amanecer con ojeras o sentir pesadez en los párpados, la falta de sueño continuo altera directamente el sistema inmunológico, eleva los niveles de cortisol y altera la regulación de la glucosa. Instituciones como la Secretaría de Salud Federal coinciden en que no atender un trastorno del sueño a tiempo incrementa el riesgo de desarrollar hipertensión, sobrepeso, cuadros graves de ansiedad y lagunas en la memoria a corto plazo.

Los médicos señalan que existen patrones muy específicos para identificar si estamos atravesando un episodio pasajero o un problema crónico. Los principales signos de alarma incluyen tardar más de 30 minutos en conciliar el sueño de manera constante, despertarse múltiples veces a lo largo de la noche, ronquidos intensos con pausas respiratorias (apneas) o sentir fatiga profunda a pesar de haber pasado ocho horas en la cama.

Ante este panorama, la recomendación de los expertos de la salud es entender que el insomnio no debe normalizarse ni tratarse con automedicación. Recurrir a té de venta libre, suplementos sin supervisión o fármacos sedantes sin receta solo disfraza el síntoma y puede generar dependencia. La primera línea de acción médica siempre será la higiene del sueño y, cuando sea necesario, la terapia cognitivo-conductual específica para

el descanso.

Únete al canal de Diario de Querétaro en WhatsApp para mantenerte al tanto de la información más relevante desde tu celular

Ajustar la rutina diaria es el paso más efectivo para preparar el cuerpo hacia un descanso real. Los especialistas aconsejan establecer un horario fijo para ir a la cama y levantarse, cenar ligero al menos dos horas antes de dormir, mantener la recámara fresca y oscura, y limitar el consumo de cafeína, alcohol y bebidas energizantes después del mediodía.

Sin embargo, hay momentos en los que los cambios de hábito no son suficientes y se requiere la intervención de un especialista en medicina del sueño, neumología o psiquiatría, por lo que si pasar las noches con los ojos abiertos es ya frecuente, es momento de pedir una cita médica; si la dificultad para dormir persiste más de tres semanas, si interfiere con el rendimiento profesional o la estabilidad emocional, o si se presentan episodios de somnolencia al conducir o realizar actividades cotidianas, no esperes más.

Dormir bien no es un lujo de fin de semana ni una pérdida de tiempo es una inversión directa en la calidad de vida. Recuperar el control de nuestras noches requiere transformar la forma en que desconectamos de la tecnología y aprender a escuchar a nuestro cuerpo antes de que el cansancio acumulado nos pase factura.

Me apasiona el periodismo de investigación y el lifestyle. Ex locutora y contadora de historias de impacto social en Diario de Querétaro.