

ARTÍCULOS

Clínica de Trastornos del Sueño: contribución a la salud física y mental de la sociedad

Sleep Disorders Clinic: contributions to the physical and mental health of society

Carlos José Aragón Carrillo

ORCID: 0000-0001-7837-916X, junker.ju@gmail.com

Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología (CITPSI),
Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM)

Fructuoso Ayala Guerrero

ORCID: 0000-0002-6029-3525, fayala@unam.mx

Facultad de Psicología (FP), Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

Ma. de la Cruz Bernarda Téllez Alanís

ORCID: 0000-0003-2940-9283, btellez@uaem.mx

Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología (CITPSI),
Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM)

Recepción: 21/05/25. Aceptación: 12/08/25. Publicación: 19/02/26.

RESUMEN

El sueño es un proceso biológico esencial que influye en la salud física, mental y emocional. Su alteración se ha asociado con enfermedades crónicas y trastornos cognitivos, lo que destaca la necesidad de abordajes especializados. En 2004 se fundó la Clínica de Trastornos del Sueño, hoy Laboratorio del Sueño, en el Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología (CITPSI) de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), el cual se consolidó como un espacio de atención clínica, investigación y formación académica. Este artículo examina la historia, el impacto y los desafíos enfrentados, resaltando la importancia de su papel en la salud pública y la necesidad de fortalecer su sostenibilidad mediante iniciativas innovadoras.

PALABRAS CLAVE

trastornos del sueño, medicina del sueño, salud pública, atención interdisciplinaria, perturbaciones del sueño

ABSTRACT

Sleep is an essential biological process that influences physical, mental, and emotional health. Its disruption has been linked to chronic illnesses and cognitive disorders, underscoring the need for specialized approaches. In 2004, the Sleep Disorders Clinic, now the Sleep Laboratory, was founded at the Transdisciplinary Research Center in Psychology of the Autonomous University of the State of Morelos, establishing itself as a space for clinical care, research and academic training. This article examines its history, impact and the challenges it has faced, highlighting the importance of its role in public health and the need to strengthen its sustainability through innovative initiatives.

KEYWORDS

sleep disorders, sleep medicine, public health, interdisciplinary care, sleep disturbances

Introducción

El sueño es una necesidad biológica esencial que trasciende el simple descanso. Es un estado activo del cerebro que regula funciones vitales para la salud física, mental y emocional. Está organizado de manera cíclica y constituido por diferentes etapas cuyo ciclo dura noventa minutos en promedio. Este ciclo se inicia en la etapa de *no movimientos oculares rápidos* (NOMOR) o sueño de ondas lentas, seguido de la etapa de *movimientos oculares rápidos* (MOR), donde se presenta la mayoría de las ensoñaciones.

Durante las etapas de sueño MOR y NOMOR, el organismo lleva a cabo procesos críticos, como la secreción de hormonas que promueven el crecimiento y la regulación metabólica. Estas fases permiten la restauración del equilibrio del organismo y, cuando se alteran, pueden surgir consecuencias negativas, como problemas de memoria, irritabilidad y fatiga crónica (Ramar et al., 2021).

Además, el sueño es indispensable para el desarrollo y la maduración del sistema nervioso central. En la infancia, contribuye a la formación de sinapsis y circuitos neuronales fundamentales para habilidades como la motricidad, el lenguaje y la socialización. Este impacto se extiende al aprendizaje, la memoria y la salud mental, áreas que pueden verse afectadas gravemente por la falta de un sueño adecuado durante etapas críticas del desarrollo (Navarro Vergara y González Rabelino, 2022).

Pero el impacto del sueño va más allá de lo fisiológico: regula la conducta, la emoción y la atención. Signos como la somnolencia, la dificultad para concentrarse, la apatía e incluso la irritabilidad suelen ser indicadores de un sueño insuficiente o inadecuado. Estas alteraciones no sólo afectan la calidad de vida individual sino también el bienestar colectivo, lo que evidencia la necesidad de fomentar hábitos saludables y crear espacios especializados, como laboratorios o clínicas del sueño, para abordar estas problemáticas de manera integral (Nazareno-Medranda y Moyano-Carrera, 2022).

En un contexto donde los trastornos del sueño se han relacionado con enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, así como con un aumento en los casos de ansiedad y depresión, resulta crucial priorizar la atención al sueño dentro de las estrategias de salud pública. La creación de laboratorios especializados es un paso necesario para atender este panorama y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas (Organización Mundial de la Salud, 2022; Ramar et al., 2021).

Origen y desarrollo de la medicina del sueño en México

La medicina del sueño en México ha evolucionado de forma significativa desde mediados del siglo XX, por lo cual se ha consolidado como una especialidad interdisciplinaria esencial para la salud pública. Aunque las primeras investigaciones sobre el sueño en México se remontan

a 1948, fue en 1974 cuando se comenzaron a realizar esfuerzos formales para estudiar y abordar los trastornos relacionados con el sueño de manera integral.

Un momento clave en esta trayectoria fue la creación de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en 1997, la cual se ubica en el Hospital General de México. Este espacio no sólo marcó un antes y un después en el ámbito de la medicina del sueño en Latinoamérica, sino que también sentó las bases para que otros laboratorios y clínicas del país adoptaran un modelo interdisciplinario enfocado en la investigación, la formación y la atención clínica especializada (Poblano et al., 2024).

En este contexto, Morelos no fue la excepción. Con una creciente necesidad de servicios especializados y la urgencia de atender los trastornos del sueño en la región, la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM) asumió un papel pionero al establecer su propia clínica del sueño.

La Clínica de Trastornos del Sueño de la UAEM: una historia de innovación y retos

En 2004, la UAEM, mediante la Unidad de Servicios Psicológicos, dio un paso significativo en el ámbito de la salud al establecer la Clínica de Trastornos del Sueño. Bajo la dirección de Fructuoso Ayala Guerrero, pionero en el estudio del sueño en México, este espacio se concibió como una respuesta a la creciente necesidad de diagnosticar y tratar los trastornos del sueño en el estado de Morelos, donde se ofrecen servicios accesibles y de alta calidad a la comunidad.

Desde su fundación, la clínica se pensó con un enfoque interdisciplinario, mediante el cual se fueran integrando a ella especialistas en psicología, neurología, neumología y otras especialidades médicas, para tratar los innumerables trastornos integrados en la Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño (ICSD) (American Academy of Sleep Medicine, 2014). Además, dada su importancia, se inició la formación de técnicos capacitados en polisomnografía, así como la elaboración de tesis profesionales de las facultades de Psicología y Medicina y la publicación de artículos en revistas especializadas tanto en español como en inglés y portugués (Ayala-Guerrero et al., 2009; Ayala-Guerrero et al., 2010; Ayala-Guerrero et al., 2014; Ayala-Guerrero et al., 2017). Asimismo, se impartieron cursos en esta última facultad.

Los estudios realizados en la clínica, bajo un ambiente controlado, permitieron evaluar parámetros clave, como la actividad cerebral, respiratoria y muscular durante el sueño. Un ambiente de este tipo implica mantener en las instalaciones las siguientes condiciones: una temperatura agradable entre 20 y 22 °C, aislamiento acústico para evitar ruidos externos y total oscuridad o luces atenuadas, según el momento del estudio. Además, el cuarto donde se realice el estudio debe contar con ventilación adecuada, una cama cómoda con ropa de cama limpia y equipamiento técnico, como cámaras infrarrojas y micrófonos para monitorear al paciente sin interrupciones.

Este proyecto fue posible gracias a las gestiones del entonces director de la Facultad de Psicología, Fernando Bilbao Marcos, y al respaldo institucional del rector René Santoveña Arredondo, quienes consiguieron los recursos necesarios para poner en marcha esta iniciativa en menos de un año (2004-2005).

Durante su primera etapa, la clínica combinó servicios clínicos, formación académica e investigación aplicada, y superó desafíos como la capacitación de personal y la adquisición de tecnología especializada. Además de su impacto clínico, desempeñó un papel crucial en la sensibilización de la población acerca de la importancia del sueño para la salud. Este esfuerzo permitió que la clínica se consolidara como un modelo de atención integral, con un enfoque humanista y académico que trascendió las fronteras del estado, al atender a personas de los estados de Puebla, Guerrero y de la Ciudad de México.

Reapertura de la Clínica de Trastornos del Sueño y su transformación en el Laboratorio del Sueño

En septiembre de 2018, la Clínica de Trastornos del Sueño de la UAEM inició una nueva etapa con su reapertura en las instalaciones del Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología (CITPSI). Este evento marcó el renacimiento de un espacio dedicado al diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño, así como a la difusión de conocimientos en este ámbito. La reapertura estuvo marcada por un ciclo de conferencias que contó con la participación de Reyes Haro Valencia y Humberto Medina Chávez, reconocidos especialistas a nivel nacional e internacional en el estudio de los trastornos del sueño.

Durante sus ponencias, ambos destacaron la importancia del sueño para la salud integral, subrayando que un mal descanso puede tener implicaciones negativas, como disminución en el rendimiento cognitivo, aumento del riesgo de enfermedades crónicas y afectaciones emocionales que impactan en la calidad de vida. Estas actividades no sólo sensibilizaron a la comunidad académica y médica, sino que también acercaron a la población general al conocimiento de los riesgos y tratamientos de los trastornos del sueño.

En diciembre de 2019, con el apoyo del proyecto del Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCYT) 302604, gestionado por Bernarda Téllez Alanís y Bruma Palacios Hernández y respaldado por las autoridades de la UAEM, la clínica se transformó en el Laboratorio del Sueño. Esta evolución implicó la adquisición de tecnología de punta, incluido un equipo de polisomnografía de última generación y una cámara de Gesell, que ampliaron de forma significativa las capacidades del laboratorio.

El equipo de polisomnografía permitió registrar múltiples parámetros fisiológicos esenciales durante el sueño, como la actividad cerebral (electroencefalografía), la actividad muscular, la saturación de oxígeno en la sangre, la frecuencia cardíaca y los patrones respiratorios. Por su parte, la cámara de Gesell se convirtió en una herramienta clave para estudios

observacionales, en especial en investigaciones relacionadas con la conducta y las interacciones humanas en un entorno controlado.

Esta transformación no sólo fortaleció la capacidad clínica del laboratorio, sino que también consolidó su función como un espacio de investigación avanzada. Con estas mejoras, el Laboratorio del Sueño se posicionó como un referente regional en la atención, formación y generación de conocimiento, lo que reafirma el compromiso de la UAEM con la salud y el bienestar de la comunidad.

Colaboración y difusión

Una de las estrategias clave durante la etapa de consolidación del Laboratorio del Sueño fue el establecimiento de alianzas estratégicas con actores especializados en el ámbito de la medicina del sueño. Estas colaboraciones no sólo fortalecieron los servicios clínicos, sino que también promovieron una mayor comprensión de la importancia del sueño para la salud integral.

Entre estas alianzas destacaron las concretadas con la empresa Somnoresp SA de RL y el Instituto Mexicano de Medicina Integral del Sueño (IMMIS). La primera proporcionó asesoría técnica integral y, hasta 2025, ha garantizado el recurso humano necesario para realizar los estudios de polisomnografía. Además, los diagnósticos resultantes de estos estudios son llevados a cabo por médicos neurólogos especialistas en electrofisiología, lo que asegura un alto estándar de calidad en los servicios ofrecidos.

Por su parte, IMMIS desempeñó un papel fundamental en la atención clínica desde 2018 hasta febrero de 2024. Este apoyo se dividió en dos etapas. En la primera, entre 2018 y febrero de 2020, algunos especialistas en otorrinolaringología y neumología acudían cada semana a las instalaciones del CITPSI para dar consultas presenciales. Estos especialistas hacían una evaluación inicial que determinaba el tratamiento más adecuado para cada paciente, incluidos entre ellos estudios de polisomnografía, atención farmacológica o terapia psicológica cognitivo-conductual.

Asimismo, durante este periodo, el laboratorio ofreció el servicio de clínica de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP en inglés), esencial para pacientes con apnea obstructiva del sueño. Este tratamiento utiliza un dispositivo que suministra una presión constante de aire, lo cual evita el colapso de las vías respiratorias durante el sueño y mejora de forma significativa la calidad de vida de los pacientes.

Innovación y resiliencia en tiempos de pandemia

La pandemia de COVID-19 representó un desafío significativo para el Laboratorio del Sueño. En 2020, las restricciones sanitarias llevaron a la suspensión temporal de los servicios presenciales, lo que supuso un reto tanto para la continuidad de la atención clínica como para las

actividades de investigación. Sin embargo, este periodo marcó también una etapa de innovación y adaptación estratégica.

Ante la imposibilidad de ofrecer consultas presenciales, el laboratorio consolidó un modelo de atención híbrido en colaboración con el IMMIS. Este esquema permitió a los pacientes optar por consultas virtuales o presenciales en la Ciudad de México, lo que aseguró la continuidad de los servicios clínicos especializados a costos accesibles. La flexibilidad de este modelo fue fundamental para mantener la atención médica en un momento crítico.

Paralelamente, el laboratorio se enfocó en potenciar su papel como espacio de investigación. La cámara de Gesell, instalada en 2019, fue utilizada en un proyecto innovador que exploró la intervención psicoterapéutica en madres con depresión posparto. Este estudio, llevado a cabo como parte de una tesis de maestría, evidenció la versatilidad del laboratorio como herramienta para investigaciones interdisciplinarias en salud mental y trastornos del sueño.

En 2022, con la disminución de las restricciones sanitarias, el laboratorio retomó los estudios de polisomnografía en sus instalaciones en Cuernavaca. Gracias a la colaboración con Somnoresp, los estudios se realizaron con equipos de última generación y bajo la supervisión de técnicos capacitados, lo que garantizó diagnósticos precisos y un enfoque centrado en el paciente. Este modelo no sólo responde a las necesidades de diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño, sino que también fomenta el desarrollo profesional y la generación de conocimiento.

Desde su transformación en 2019, el laboratorio ha desempeñado un papel crucial en la formación de recursos humanos especializados. Estudiantes de licenciatura y posgrado en psicología han encontrado en este espacio una plataforma ideal para adquirir experiencia práctica en estudios de polisomnografía y análisis de casos clínicos. En el ámbito clínico, el laboratorio ha adoptado un enfoque integral que combina la tecnología de última generación con un trato humanista.

Cada paciente es atendido por un equipo multidisciplinario que trabaja en conjunto para garantizar diagnósticos precisos y tratamientos efectivos. Este modelo de atención, concebido desde 2004, ha permitido no sólo mejorar la calidad de vida de los pacientes, sino también sensibilizar a la comunidad sobre la importancia del sueño para la salud física y mental. Además, el laboratorio ha sido un motor de investigación aplicada, donde se han abordado problemáticas relevantes, como los trastornos del sueño en poblaciones vulnerables.

Proyectos innovadores, como los estudios sobre el sueño en niños con trastornos del espectro autista y las investigaciones sobre la interacción entre el sueño y la salud emocional (Alpízar Cambray, 2008; Luna Saavedra, 2009; Martínez Pliego, 2012), han hecho aportes significativos al conocimiento científico en esta área. Su capacidad para combinar asistencia médica, formación profesional e investigación lo convierte en un modelo ejemplar de

cómo los espacios interdisciplinarios pueden transformar la atención de la salud y contribuir al bienestar comunitario.

En línea con este impacto, entre 2014 y 2024, el laboratorio brindó atención especializada a 290 personas en consultas de medicina del dormir y realizó 54 estudios de polisomnografía. Estos logros, alcanzados incluso en tiempos adversos, reflejan el impacto sostenido del laboratorio en la salud de la comunidad, lo que destaca su capacidad para adaptarse y responder a las necesidades emergentes.

Propuestas de reactivación

Con el compromiso de mantener su relevancia y seguir teniendo un impacto en la comunidad, el Laboratorio del Sueño ha desarrollado iniciativas para revitalizar y expandir sus actividades. Estas propuestas buscan fortalecer tanto la atención clínica como la formación académica y la investigación interdisciplinaria, para asegurar la sostenibilidad del laboratorio en el futuro.

Entre las estrategias planteadas destaca la organización de cursos especializados sobre trastornos del sueño dirigidos a psicólogos, médicos y otros profesionales de la salud. Estos programas de capacitación, diseñados con un enfoque práctico y teórico, abordan temas como la higiene del sueño, el diagnóstico de trastornos mediante polisomnografía y las intervenciones terapéuticas en casos específicos, como la apnea obstructiva y el insomnio crónico.

Asimismo, se contempla la implementación de programas de sensibilización dirigidos a la comunidad en general. Talleres educativos, campañas informativas y conferencias abiertas son algunas de las herramientas que se planea utilizar para fomentar la comprensión de la importancia del sueño en la salud integral. Estas iniciativas buscan no sólo empoderar a la población, sino también crear una red de apoyo que promueva hábitos saludables y una mejor calidad de vida.

Finalmente, la revitalización del laboratorio incluye la evaluación y mejora continua de sus procesos internos. Esto implica desde la actualización del equipo tecnológico hasta la formación constante del personal. Con estas propuestas, el Laboratorio del Sueño reafirma su compromiso de mantenerse a la vanguardia en la atención de los trastornos del sueño, para contribuir al bienestar de la comunidad y fortalecer su papel como referente académico, clínico y científico en la región.

Conclusión

El Laboratorio del Sueño de la UAEM representa un modelo integral que combina la atención interdisciplinaria, la formación académica y la investigación científica para mejorar la salud y la calidad de vida. Desde su inicio como Clínica de Trastornos del Sueño en 2004 ha evolucionado para responder a las necesidades de la comunidad, lo que le ha permitido consolidarse

como referente en Morelos. Su transformación en 2019, impulsada por el proyecto CONAHCYT, amplió su capacidad tecnológica y de investigación, con lo cual fortaleció su papel en la medicina del sueño.

A pesar de los desafíos, incluida la pandemia de COVID-19, el laboratorio ha demostrado capacidad de resiliencia e innovación. Las estrategias de reactivación y expansión refuerzan su compromiso con la excelencia clínica, la educación y la sensibilización comunitaria. Su trayectoria evidencia la importancia de invertir en espacios interdisciplinarios para abordar los trastornos del sueño y fortalecer la salud pública en México.

Referencias

- Alpízar Cambray, C. A. (2008). *Organización del sueño en niños con autismo*. [Tesis de licenciatura, UAEM].
- American Academy of Sleep Medicine (2014). *International classification of sleep disorders* (3rd ed.). AASM.
- Ayala-Guerrero, F., Alpízar, A., Luna, R., Cruz, J. y González, V. (2010). As características do sono em crianças autistas. En R. Reimão, L. E. L. Ribeiro do Valle, E. L. Ribeiro do Valle y S. Rossini (orgs.), *Sono & Saúde. Interface com a psicologia e neurologia* (pp. 107–120). Novo Conceito.
- Ayala-Guerrero, F., Álvarez Alcántara, E., Mexicano-Medina, G., González González, V. y Cruz Suárez, J. J. (2017). Patrones del sueño y ondas mu en pacientes con trastornos del espectro autista (tea). En A. Rosales-Lagarde, J. L. Díaz, M. F. Müller y A. Jiménez-Anguiano (eds.), *La naturaleza de los sueños. Cerebro, mente y cultura* (pp. 335-358). CCYTEM-CEMOCC/Herder/UAM. https://herder.com.mx/sites/default/files/topic_files/naturaleza_de_los_suenos_muestra.pdf
- Ayala-Guerrero, F., Mexicano, G., González, V. y Hernández, M. (2009). Effect of oxcarbazepine on sleep architecture. *Epilepsy & Behavior*, 15(3), 287-290. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2009.04.013>
- Ayala-Guerrero, F., Mexicano, G. y Huicochea-Arredondo, S. (2014). Sleep characteristics in patients with autism spectrum disorders. *Journal of Neurology Disorders & Stroke*, 2(3), 1070. <https://www.jscimedcentral.com/journal-article-info/Journal-of-Neurological-Disorders-and-Stroke/Sleep-Characteristics-in-Patients--with-Autism-Spectrum-Disorders-6364#>
- Luna Saavedra, R. (2009). *Alteraciones en las fases de sueño y en el desarrollo cognoscitivo en niños con autismo*. [Tesis de licenciatura, UAEM].
- Martínez Pliego, A. (2012). *Características del sueño y funciones cognoscitivas en niños autistas gemelos*. [Tesis de licenciatura, UAEM].

- Navarro Vergara, M. S. y González Rabelino, J. (2022). Trastornos del sueño y su impacto en el neurodesarrollo. *Medicina (Buenos Aires)*, 82, supl. III, 30-34. <https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol82-22/s3/30s3.pdf>
- Nazareno-Medranda, S. M. y Moyano-Carrera, J. M. (2022). Hábitos de sueño y depresión como factores del rendimiento académico de niños en edad. *Polo del Conocimiento*, 7(7), ed. núm. 70, 526-554. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4238>
- Organización Mundial de la Salud (17 de junio de 2022). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. OMS, sp. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Poblano, A., Santana-Miranda, R., Jiménez-Correa, U. y Haro, R. (2024). Historia de la investigación en trastornos del sueño y de su primera clínica en México. *Revista de la Facultad de Medicina*, 67(2), 34-53. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2024.67.2.06>
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V. y Trotti, L. M. (2021). Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115-2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>