



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Viceministerio  
de Prestaciones y  
Aseguramiento en Salud

Hospital  
Víctor Larco Herrera

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

## **MINSa: MÁS PERUANOS SUFREN DE INSOMNIO DEBIDO A LA PANDEMIA POR COVID-19**

*Las comidas chatarra que contienen abundante frituras, carbohidratos o dulces incrementan los síntomas de depresión y ansiedad.*



Los especialistas del Hospital Víctor Larco Herrera del Ministerio de Salud (Minsa) advierten que las cifras de insomnio en la población peruana se han incrementado a causa de la pandemia por COVID-19, lo que puede ocasionar complicaciones como la disminución del tiempo de reacción al conducir y un mayor riesgo de accidentes.

La psiquiatra Julissa Castro remarcó que el insomnio también puede originar trastornos de salud mental, como depresión, ansiedad o abuso de sustancias. "La importancia del sueño reparador es vital para ayudar a mejorar la estabilidad emocional y los niveles de concentración, incrementar el rendimiento laboral y académico", instó Castro.

Dormir requiere ser una prioridad en nuestras vidas. Asimismo, es recomendable fijar un horario de sueño y evitar el uso de objetos electrónicos durante la noche. También es necesario que se establezcan metas fáciles de cumplir, que estén relacionadas con el cuidado de la salud mental.

"Otra forma de cuidar nuestro cerebro y mente es comiendo de manera equilibrada y saludable mediante una dieta balanceada que contenga diversos grupos alimentarios como carnes magras o sustitutos, cereales, menestras, frutas y verduras, entre otros.



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Viceministerio  
de Prestaciones y  
Aseguramiento en Salud

Hospital  
Víctor Larco Herrera

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Además, evitar la ingesta de comidas chatarra que contienen abundante frituras, carbohidratos o dulces porque incrementan los síntomas de depresión y ansiedad", expresó.

Por otro lado, a pocas horas de haber despedido el 2020, la psiquiatra indicó que las personas han reflexionado sobre aquellos logros y fracasos que han tenido, y lo que no se pudo alcanzar. "Sin embargo, acaba de empezar un nuevo año y llega como una nueva oportunidad para enfocarnos en nuestras metas a corto, mediano y largo plazo. Se requiere trabajar en nuestra limpieza mental", remarcó.

La especialista añadió que lo importante que es agradecer desde un punto de vista psicológico y fisiológico. "Se ha demostrado que el agradecer reduce el estado de estrés ansiedad, depresión, mejora la presión arterial y a pesar de los duros momentos vividos, todos tenemos más de un motivo para estar agradecidos, por la familia, los amigos, la salud y la vida", apuntó.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca del 40 % de la población mundial padece de insomnio y recomienda que quienes lo padezcan, busquen ayuda profesional y eviten la automedicación.

Magdalena del Mar, 01 de enero de 2021

**Hospital Víctor Larco Herrera**  
**Oficina de Comunicaciones**