

Zapatero a tus zapatos:

Sí, sí, ya se sabe que es difícil saber comunicar y mucho más difícil comunicar bien. Pero encargar tan importante tarea del Ejecutivo a un secretario particular es *too much*.

MARTES 29 DE JULIO DE 2003 ■ MEXICO D.F., AÑO DIECINUEVE ■ NUMERO 6796 ■

BAJO EL AJUSCO



ALFREDO DOMINGUEZ

A 20 metros de profundidad, Luis Miralles edificó durante 16 años una laberíntica casa-ciudad ecológica, cuyo anhelo es demostrar que se puede construir un lugar sin dañar el ambiente

CARLOS PAUL

PAG 2a

Comunicación Social de Presidencia, a la esfera de Durazo

□ Rodolfo Elizondo será nombrado hoy titular de Turismo

JUAN MANUEL VENEGAS

PAG 8

“Recuerden, Fox es nuestro Presidente”, mensaje a nuevos diputados panistas

G. SALDIERNA, R. E. VARGAS Y M. CHAVEZ

PAG 7

COLUMNAS

ASTILLERO • JULIO HERNÁNDEZ LÓPEZ	4
MEXICO SA • CARLOS FERNÁNDEZ-VEGA	22
DINERO • ENRIQUE GALVÁN OCHOA	23
GONZALO MARTÍNEZ CORBALÁ	17
SILVIA RIBEIRO	18
MARCO RASCÓN	18
LUIS HERNÁNDEZ NAVARRO	19
JOSÉ BLANCO	19
EMIR SADER	21
PEDRO MIGUEL	26
VILMA FUENTES	4a
TERESA DEL CONDE	5a

OPINIÓN

DIRECTORA GENERAL: CARMEN LIRA SAADE ■ DIRECTOR FUNDADOR: CARLOS PAYAN VELVER ■

Con mal dormir, 30 millones de mexicanos

■ KARINA AVILES

Las madrugadas en México no son tan silenciosas como se cree. En el país 30 millones de personas viven con alteraciones de sueño: unos roncan a todo pulmón y otros están en permanente duermevela.

En general, comenta el director de la Clínica del Sueño de la UNAM, Reyes Haro Valencia, los “mexicanos dormimos muy mal porque no le damos importancia al sueño, pese a que es una necesidad fisiológica como cualquier otra. Y tan no se le hace caso –insiste– que apenas medio millón de personas con este tipo de padecimientos se atienden, pero ya cuando tienen un problema realmente crónico”.

Si usted es un roncador no crea que el asunto se acaba en un insistente *grrrrr-grrrrr*, que si acaso no lo despierta, lo más probable es que provoque un manotazo de su pareja que sí le espante el sueño. El problema es más grave que eso.

Las personas que llevan años roncando sin atenderse son “fuertes candidatos” a sufrir una embolia, un derrame cerebral o problemas cardíacos como el

“Candidatos” a sufrir males mayores si no se atienden, afirma especialista

infarto al miocardio, debido a que “dejan de respirar tanto que esto produce cambios importantes en el funcionamiento del corazón, de la circulación sanguínea y afecta el funcionamiento del cerebro”, advierte Reyes Haro.

Pero así como el neurofisiólogo explica los posibles daños de dicho trastorno, también proporciona un salida al asegurar que “todas las alteraciones de sueño, cuando son diagnosticadas en forma adecuada, tienen solución, independientemente de sus características y de sus causas. Esa es la buena noticia”.

Y la otra es que México cuenta con la mejor clínica que hay en Latinoamérica para dar atención a los roncadores, a los insomnes, a los que siempre tienen sueño, a los pequeños con riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita infantil, a los sonámbulos y a todos aquellos que tienen una alteración en el dormir.

Ubicada en el Hospital General de México, en la colonia Doctores, la

Clínica del Sueño de la UNAM es única en el continente porque, a diferencia de otras, tiene un grupo multidisciplinario de especialistas: neonatólogos, neuropediatras, neurólogos, sicólogos, psiquiatras, neurofisiólogos, otorrinolaringólogos, odontólogos y nutriólogos.

Además está equipada con tecnología de punta que la hace tener las mejores instalaciones para realizar todo tipo de diagnósticos en la materia y hacer investigación científica.

Precisamente uno de sus estudios –realizado bajo la tutoría del científico René Drucker Colín y que está a punto de ser publicado en las relevantes revistas *Biological Psychiatry* y *Nicotin and Tobacco Research*– demostró que la nicotina administrada en parches a pacientes deprimidos e insomnes mejora la organización del sueño y el estado de ánimo.

En esta época de precariedad y de crisis en los bolsillos, la depresión y la ansiedad están a la alta y de manera

EL DIVINO, EN EL PIZARRAZO DE LA CINTA ZAPATA



CARLOS RAMOS MAMAHUA

El cantante Alejandro Fernández, protagonista de la película (a la izquierda), y los gobernadores de Morelos, Sergio Estrada Cajigal, y de Quintana Roo, Joaquín Hendricks, departen con el ex banquero (de espaldas) y con el empresario y boxeador Jorge Kahwagi en la ex hacienda de Coahuixtla, donde se realizará el filme que será dirigido por Alfonso Arau

PATRICIA PEÑALOZA

PAG 6a