



*“Año 2019 - Año de la Igualdad de la Mujer y el Hombre en la Sociedad Misionera”.*

**Cámara de Representantes  
Provincia de Misiones**

PROYECTO DE LEY  
LA CÁMARA DE REPRESENTANTES DE LA PROVINCIA  
SANCIONA CON FUERZA DE  
LEY

CAPÍTULO I

ARTÍCULO 1.- Créase el Programa “El sueño es Salud”, para concientizar a la sociedad sobre la importancia del sueño para la salud física y mental, difundir conocimientos y contribuir a establecer hábitos saludables.

ARTÍCULO 2.- El presente programa tiene como objetivos:

- 1) dar a conocer las consecuencias que conllevan los problemas del sueño a la salud física y mental;
- 2) promocionar la importancia que tiene el sueño saludable a cualquier edad;
- 3) instruir sobre la relevancia del sueño en la infancia, como pilar para la maduración del cerebro y el aprendizaje;
- 4) promover hábitos saludables para el sueño;
- 5) informar sobre el tiempo de duración necesario y los horarios de sueño según las edades;
- 6) concientizar acerca de los beneficios de compatibilizar los horarios de sueño con el trabajo y la actividad social, para una mejor calidad de vida;
- 7) informar sobre los distintos trastornos del sueño y comunicar que se pueden prevenir y son pasibles de tratamiento en la mayoría de los casos;
- 8) comunicar sobre la función reparadora a nivel físico y cognitivo del sueño;
- 9) incentivar a los profesionales de la salud a que establezcan dentro de sus controles médicos al paciente, consultas e información acerca del sueño.

ARTÍCULO 3.- La Autoridad de Aplicación debe implementar el Programa a través de:

- 1) campañas de difusión y publicidad en medios radiales y televisivos;
- 2) distribución de folletería y material didáctico;
- 3) jornadas de concientización y capacitaciones;
- 4) demás medidas necesarias para el cumplimiento de los objetivos de la presente Ley.

**Cod\_Veri:283529**



## CAPÍTULO II

ARTÍCULO 4.- Es Autoridad de Aplicación de la presente Ley el Ministerio de Salud Pública.

ARTÍCULO 5.- Autorízase al Poder Ejecutivo a efectuar adecuaciones, modificaciones y reestructuraciones en el presupuesto General de la Administración Pública Provincial a los fines del cumplimiento de lo establecido en la presente Ley.

ARTÍCULO 6.- Comuníquese al Poder Ejecutivo.

## FUNDAMENTOS

En nuestra Provincia la Salud siempre ha sido eje principal, y eso queda demostrado con la vasta legislación que contamos en la materia.

Por eso siempre velamos por la salud de nuestros misioneros y con este proyecto pretendemos incluir un tema, que muchas veces no es apreciado como corresponde y todo ello a causa de la desinformación. Hablamos de “El Sueño”, fundamental para nuestra Salud.

Es sabido que el ser humano no puede vivir sin dormir, por lo que resulta imprescindible. El sueño repara nuestro cuerpo todos los días, es decir tiene una función reparadora, y además tiene una función complementaria y fundamental para que podamos estar despiertos al otro día y realizar nuestras actividades cotidianas, pero además el sueño es fisiológicamente necesario, para secretar la hormona del crecimiento y la integración de la nueva información adquirida durante el día, es decir consolidar el aprendizaje.

Las personas se encuentran bajo la influencia de tres tipos de relojes o tiempo: El tiempo interno, marcado por el reloj biológico, el tiempo social impuesto por las obligaciones laborales, familiares y sociales, y el tiempo ambiental determinado por la luz y la oscuridad



*“Año 2019 - Año de la Igualdad de la Mujer y el Hombre en la Sociedad Misionera”.*

***Cámara de Representantes  
Provincia de Misiones***

generada por el ciclo solar. Por ello hay indicios de que un desajuste crónico entre nuestro ritmo de vida y el dictado por el reloj biológico acarrea un mayor riesgo de sufrir ciertas enfermedades.

Con este proyecto pretendemos crear el Programa “El sueño es Salud” para concientizar a la sociedad en general sobre la importancia del sueño para la salud física y mental, difundir conocimientos y contribuir a establecer hábitos saludables.

La Asociación Mundial de Medicina del Sueño celebra el Día Mundial del Sueño el viernes anterior al Equinoccio de Marzo. Este año se celebró el viernes 15 de Marzo de 2019. Esta celebración tiene como objetivo tratar sobre temas importantes relacionados con el sueño, como la medicina, la educación y los distintos aspectos sociales. Está organizado por el Comité del Día Mundial del Sueño y busca disminuir la carga de los problemas del sueño en la sociedad a través de una mejor prevención y control de los trastornos del sueño. Se celebra en todo el mundo a través de campañas y jornadas de concientización.

Es sumamente importante informar que la ausencia de sueño puede provocar falta de memoria y puede derivar en muchos problemas de salud. La privación del sueño acarrea cansancio e irritabilidad. Pero también hay que saber que los distintos trastornos del sueño se pueden prevenir y tratar en la mayoría de los casos.

Es por eso que hay que reconocer la importancia de tener buenos hábitos para conciliar el sueño. Algunos de ellos son: horario habitual para dormir, no consumir al atardecer estimulantes como el café, té o refrescos con cola, antes de acostarse bajar la intensidad de las tareas, dejar para el final lo más monótono, no ver programas de televisión que sean estimulantes, tener en la habitación una buena temperatura, no llevar a la cama trabajo ni dispositivos tecnológicos.

Asimismo es necesario informar sobre el tiempo de duración necesario y los horarios de sueño según las edades. Los bebés y niños requieren de más horas de sueño que los adultos, pero en todos los casos para que el sueño sea saludable requiere de las horas necesarias, continuidad sin interrupciones y profundidad.

Un estudio realizado por una empresa internacional de salud en trece países, informó que seis de cada diez argentinos tienen problemas para dormir. Además reveló que los principales trastornos son insomnio, apnea, ronquidos, síndrome de piernas inquietas y narcolepsia.

Es por eso que este Programa busca, que a través del Ministerio de Salud se pueda concientizar a toda la sociedad de la relevancia de un sueño saludable y de una buena higiene en el sueño. Es necesario que las personas puedan entender que el sueño es salud y que tan solo con adoptar buenos hábitos pueden mejorarlo y así evitar consecuencias físicas y psíquicas.

Es así que queremos que esta información llegue a todos los misioneros, a través de charlas, capacitaciones, jornadas y difusión a través de los medios de comunicación, ya que dormir bien es una necesidad y un derecho de salud.

**Cod\_Veri:283529**



Por estas breves consideraciones y las que oportunamente se expondrán, es que solicito a mis pares el voto afirmativo al presente proyecto.