

Publicidad

CIUDADANOS / VIDA COTIDIANA

# Más de la mitad de los jóvenes resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día

El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84% presenta algún síntoma de insomnio. El 33% duerme menos de 7 horas.



Redacción LAVOZ

Escuchar

Jueves, 7 de marzo de 2024 - 09:05



**E**l 83 por ciento de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa [dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir](#), con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5 por ciento afirma que los utiliza más de una hora. El 83,5 por ciento presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influenciado por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.

Los datos surgen del estudio ¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño, realizado con una muestra de 3.400 jóvenes de entre 18 y 34 años por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, sólo un 24 por ciento reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33 por ciento afirma que duerme menos de siete horas.

## **MÁS DE LA MITAD DE LOS JÓVENES RESTA HORAS DE SUEÑO PARA OCIO POR FALTA DE TIEMPO DURANTE EL DÍA**



**Atados a la tecnología: sólo 27% de los argentinos logró desconectarse del trabajo en vacaciones**

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse por...



“La luz artificial tiene un impacto totalmente negativo en el sueño ya que inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad”, explica la investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, Marta Rubio.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59 por ciento asegura que adopta medidas como “activar la función filtro de luz” o utilizar dispositivos de “tinta digital”.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destacan que: un 46 por ciento de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47 por ciento se despierta más temprano de lo deseado, un 36 por ciento se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5 por ciento afirma dormir bien.

La mayoría de los jóvenes no se refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39 por ciento sí indican despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27 por ciento admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años).

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22 y las 00 los días víspera de laborable y entre las 23 y las 2 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto.

Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo). Habitualmente, no duermen siesta, pero si lo hacen

(70%)... el tiempo que se levantan... El tiempo que se levantan... 15-45 minutos



Por otro lado, la mitad muestra dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77 por ciento de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficiente para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

## **EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Este es el beneficio de dormir bien para resistir la depresión y la ansiedad**

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso y, en este sentido, indica que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. Así, el 19 por ciento atribuye los problemas de insomnio a trastornos de salud mental.

La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21 y 11 por ciento respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69 por ciento admite haber estado “estresado o nervioso” a menudo en el último mes, así como “desanimado” (58%).

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

En este contexto, del 83,5 por ciento de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8 por ciento cumpliría criterios



define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%), etc.

## CONSUMO DE ESTIMULANTES PARA CONCILIAR EL SUEÑO



**Esta es la razón de por qué hay que irse a dormir más temprano: lo explica una experta**

La encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes en los jóvenes ya que el 62 por ciento afirma consumir café, el 35 por ciento té, el 46 por ciento refrescos de cola con cafeína, y el 25 por ciento consumido bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados, refiriéndose un 39 por ciento de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10 por ciento de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche. es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un ocho por ciento de los jóvenes y, de estos, el 63 por ciento se refiere que lo consumido por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73 % en la franja de mayor edad (30- 34 años).



veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los medicamentos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un nueve por ciento de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.



**El impacto del calor en el descanso nocturno: cómo prevenir el insomnio**

## TEMAS RELACIONADOS

VIDA COTIDIANA

TECNOLOGÍA

JÓVENES

CELULARES

## Tenemos algo para ofrecerte

Con tu suscripción navegarás sin límites, accederás a contenidos exclusivos y mucho más. ¡También podés sumar La Voz para ahorrar en cientos de comercios!

[¡QUIERO MI SUSCRIPCIÓN!](#)



---

jueves, 7 de marzo de 2024 | 13:08 | [www.gentedigital.es](http://www.gentedigital.es) | [f](#) [t](#)

---

# Gente

## Los jóvenes de Baleares son los que menos tiempo tienen para dormir y los que cuentan con peores condiciones de descanso

---

Las Islas, entre las comunidades donde los jóvenes duermen menos de siete horas

---

07/3/2024 - 12:30

Las Islas, entre las comunidades donde los jóvenes duermen menos de siete horas

PALMA/MADRID, 6 (EUROPA PRESS)

Baleares es una de las comunidades autónomas donde los jóvenes duermen menos de siete horas y, además, junto con los madrileños, son los que menos tiempo tienen para dormir, porque trabajan con horario de noche y con turnos partidos; los que cuentan con peores condiciones para descansar bien y los que reconocen haber tenido más accidentes de tráfico relacionados con la falta de sueño (19%).

Así se desprende del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', presentado este jueves por Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de las personas de entre 18 y 34 años.

A nivel nacional, el informe destaca que el 83% de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5% afirma que los utiliza más de una hora y el 83,5% presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.

El estudio pone también de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente, ya que el 61% resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33% afirma que duerme menos de siete horas.

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59% asegura que adopta medidas como "activar la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital". Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que un 46% de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47% se despierta más temprano de lo deseado, un 36% se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5% afirma dormir bien.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39% sí indica despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27% admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años).

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44%, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestra dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77% de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

## EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso y, en este sentido, indica que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. Así, el 19% atribuye los problemas de insomnio a trastornos de salud mental.

La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69% admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58%).

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

En este contexto, del 83,5% de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8% sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8% de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%).

### **EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO**

La encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes en los jóvenes, ya que el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína y el 25% bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los encuestados, refiriendo un 39% de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10% de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un 8% de los jóvenes y, de estos, el 63% refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73% en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 1% de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un 9% de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.

---

Grupo de información GENTE · el líder nacional en prensa semanal gratuita según PGD-OJD



Català English Deutsch Nederlands Français Русский

f   SEARCH 

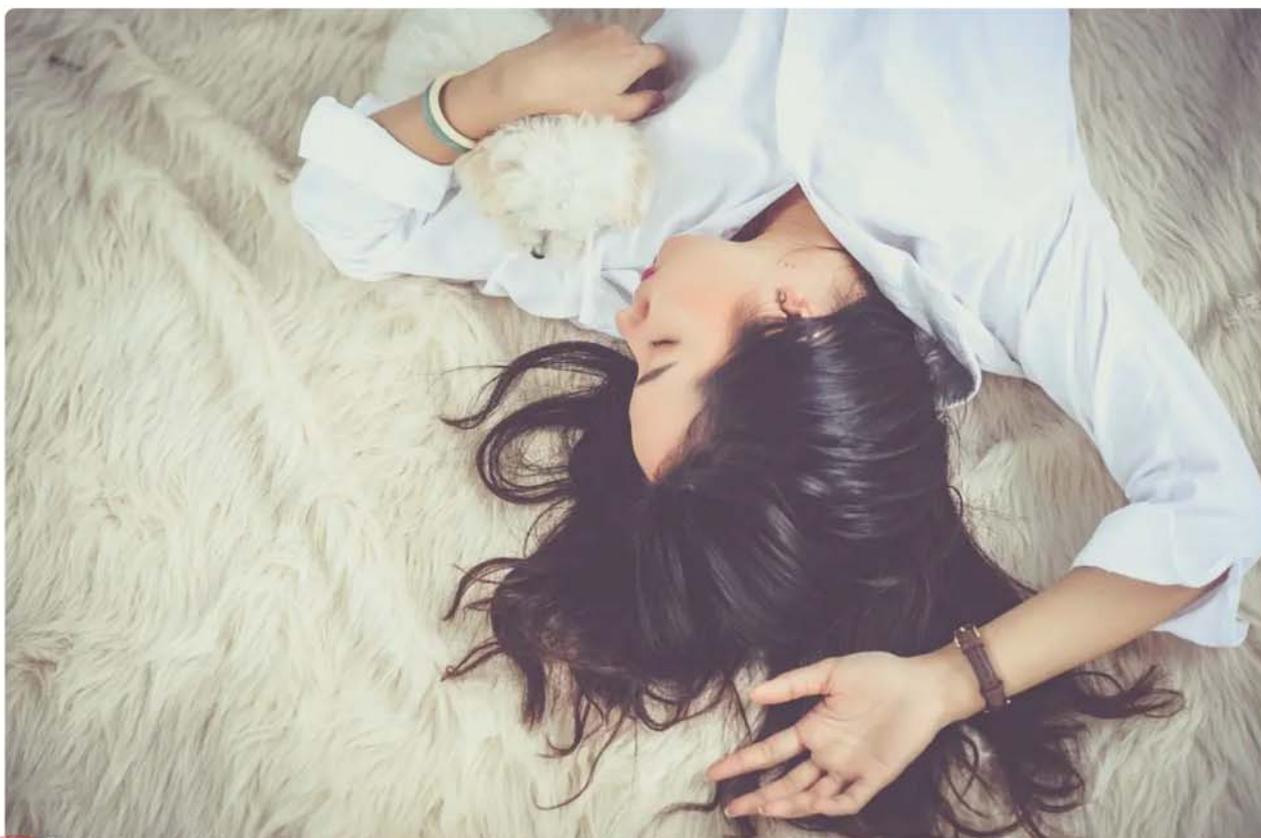
Baleares ▾ Mallorca ▾ Palma ▾ Economía ▾ Deportes ▾  
Turismo ▾ Contraportada ▾ Más secciones ▾

CORREO ELECTRÓNICO \*

¡PULSA Y RECIBE NUESTRAS NOTICIAS!

# Los jóvenes de Baleares son los que menos duermen y los que cuentan con peores condiciones de descanso

por Redacción Mallorca Informa | 7 Mar, 2024 | Destacadas, Islas Baleares



3

Las Islas, entre las comunidades donde los jóvenes duermen menos de siete horas

Baleares es una de las comunidades autónomas donde los jóvenes duermen menos de siete horas y, además, junto con los madrileños, son los que menos tiempo tienen para dormir, porque trabajan con horario de noche y con turnos partidos; los que cuentan con peores condiciones para descansar bien y los que reconocen haber tenido más accidentes de tráfico relacionados con la falta de sueño (19%).

Así se desprende del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', presentado este jueves por Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de las personas de entre 18 y 34 años.

A nivel nacional, el informe destaca que el 83% de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5% afirma que los utiliza más de una hora y el 83,5% presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.

El estudio pone también de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente, ya que el 61% resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33% afirma que duerme menos de siete horas.

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59% asegura que adopta medidas como «activar la función filtro de luz» o utilizar dispositivos de «tinta digital». Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que un 46% de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47% se despierta más temprano de lo deseado, un 30% se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5% afirma dormir bien.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39% sí indica despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27% admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años).

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44%, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestra dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77% de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

## **EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso y, en este sentido, indica que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. Así, el 19% atribuye los problemas de insomnio a trastornos de salud mental.

La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69% admite haber estado «estresado o nervioso» a menudo en el último mes, así como «desanimado» (58%).

3

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un

medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

En este contexto, del 83,5% de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8% sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8% de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%).

## **EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO**

La encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes en los jóvenes, ya que el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína y el 25% bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los encuestados, refiriendo un 39% de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10% de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un 8% de los jóvenes y, de estos, el 63% refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73% en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 1% de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un 9% de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.

[Noticias](#) | [Local](#)

## Los jóvenes de Baleares son de los peor y menos duermen de España

Así lo pone de manifiesto un estudio elaborado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española del Sueño (SES) y Fundación MAPFRE



Los jóvenes de Baleares tienen muchos problemas para dormir. | [rawpixel.com](#)

[Alicia Mateos](#) Palma 07/03/24 12:48

Los [jóvenes de Baleares](#) con edades comprendidas entre los 18 y los 34 años son de los peor y menos duermen de España. Así lo pone de manifiesto el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del [sueño](#) en España', que han elaborado Fundación [MAPFRE](#), la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) y la [Sociedad Española del Sueño](#) (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de este grupo de edad.

En concreto, son los segundos que **menos tiempo tienen para dormir de España**; los primeros son los madrileños. Esto se debe a que **trabajan con horario de noche** (un 24 %) **y con turnos partidos** (48 %); en ambos casos, el Archipiélago balear lidera ese ranking. Además, son los que cuentan con **peores condiciones para descansar bien**, y los que reconocen haber tenido **más accidentes de tráfico** relacionados con la falta de sueño (19 %). Por el contrario, las regiones que tienen mejor entorno y condiciones adecuadas para descansar son Cantabria, Castilla y León, Aragón, Castilla-La Mancha y País Vasco. Otro dato relevante es que Baleares es una de las comunidades autónomas donde «los jóvenes duermen **menos de 7 horas** en mayor medida, junto a La Rioja, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla-La Mancha e Islas Canarias».

Los resultados que arroja este estudio son preocupantes, ya que también pone de manifiesto que «Baleares presenta más encuestados que se **despiertan pronto y se acuestan tarde** las vísperas de días libres, con menos oportunidad y tiempo para dormir, con menos costumbre de siesta, más trabajo irregular y que incluye horario nocturno y con un entorno menos adecuado para dormir». Además, destaca el elevado consumo de bebidas energéticas con cafeína y cannabis; así como el [estrés](#) y nerviosismo. Además, resalta las dificultades para conciliar el sueño que tienen los isleños y subraya que Baleares es la tercera comunidad autónoma con **más sueño fragmentado**, el 61 % de los encuestados) por el **cuidado de los hijos**. Este ranking lo lidera Navarra (68 %), seguida de Cataluña (66 %).

## Consumo de alcohol y fármacos

El estudio señala que a nivel nacional el **alcohol es la sustancia depresora más consumida** entre los jóvenes encuestados, refiriendo un 39 % de ellos un consumo de al menos una vez al mes. Este es más frecuente entre los hombres de 24 a 29 años. Afortunadamente, Baleares no lidera el consumo de alcohol; lo hacen Castilla y León (46 %), La Rioja (43 %) y País Vasco (42 %). «En un 10 % de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño».

Las Islas sí es una de las regiones con **más consumo de cannabis** entre los jóvenes. A nivel nacional, lo toman un 8 % de las personas entre 18 y 34 años; lo consumen más los hombres, sin una franja de edad destacable. Cabe subrayar que el consumo declarado aumenta hasta el 15 % en Baleares y Canarias. Destaca una mayoría del 63 % que refiere que usan el consumo de cannabis por la noche como ayuda para dormir, ascendiendo al 73 % en la franja de 30-34 años.

Por su parte, un 15 % de los encuestados afirma consumir **remedios sin receta** (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina...) como ayuda para conciliar el sueño, habitualmente de forma ocasional. No hay diferencias entre sexos, pero sí lo utilizan más las personas de 18 a 23 años (19 %). Las regiones en las que más se toman son La Rioja (22 %) y la Comunidad Valenciana (20 %).

En el caso de los **fármacos hipnóticos** (para dormir) **con receta** son consumidos por un 9 % de los jóvenes, habitualmente de forma semanal. Suelen recurrir a ellos algo más los hombres (10 %), sin diferencias entre grupos de edad. La Rioja (18 %), la Comunidad Valenciana (15 %) y Canarias (15 %) están en la cabeza.

## Estrés

El citado documento también expone que es «bastante habitual que los jóvenes se sientan **estresados/nerviosos** (un 69 % se ha sentido así a menudo en el último mes), a lo que habría que sumarle el sentimiento de desánimo, menos frecuente, pero que afecta a menudo a más de la mitad (58 %). No obstante, en general, la mayoría valora su estado de salud mental como bueno o muy bueno (65 %), y de los que no lo hacen, principalmente lo sitúan como regular (32 %). La comunidad autónoma que mejor puntúa su estado de salud mental es Navarra (72 % bueno o muy bueno).



¿Quieres empezar el día informado?  
Apúntate a nuestra *newsletter* matutina

**Regístrate gratis**

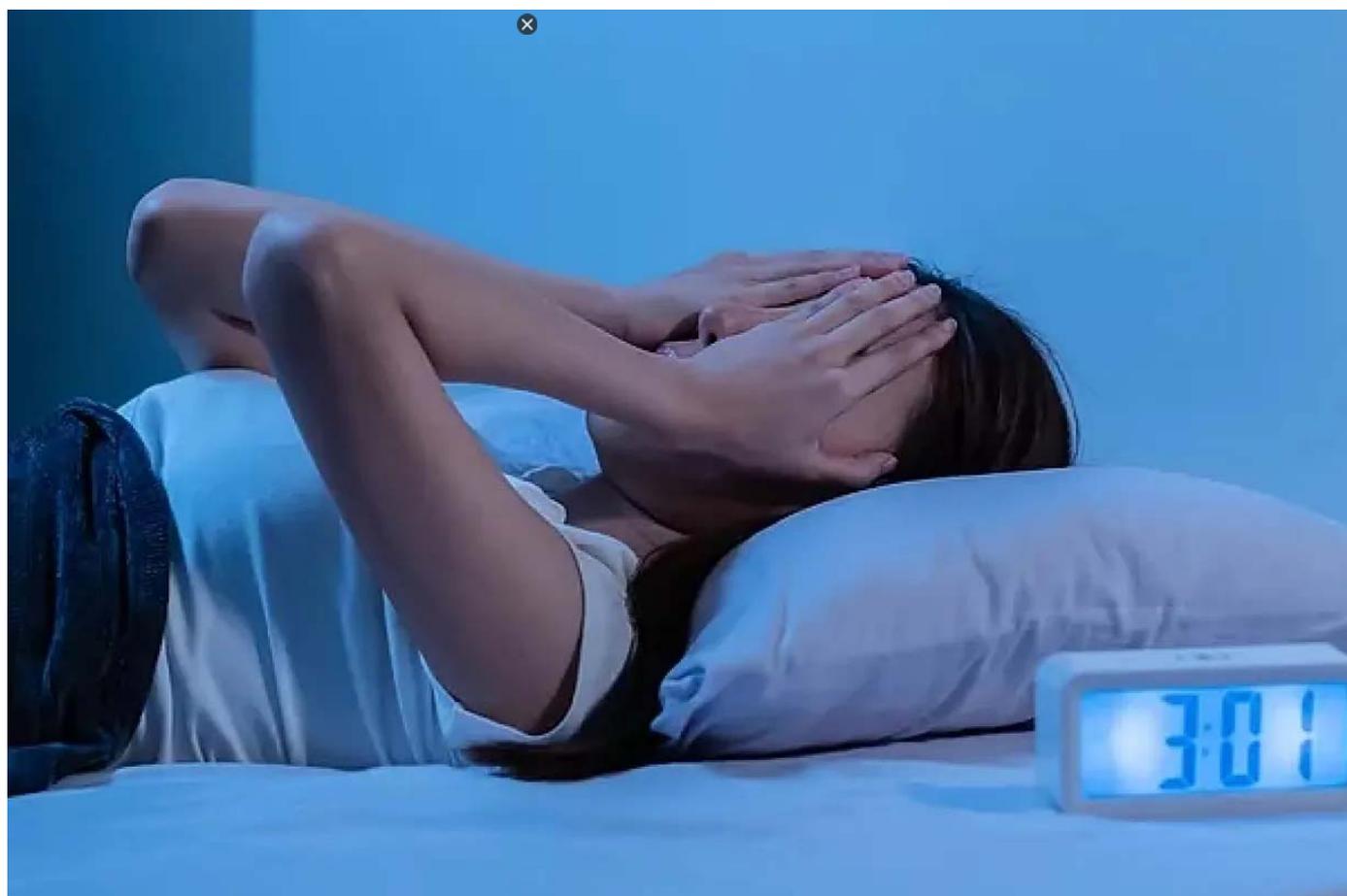
Las sensaciones de nerviosismo/estrés y de **desánimo para realizar las actividades cotidianas** son más habituales en las mujeres y entre los más jóvenes (18-23 años). Por zona geográfica, los jóvenes catalanes (76 %), canarios (72 %) y baleares (72 %) son los que más estrés han sentido en el último mes y, por el contrario, los asturianos y cántabros son los que menos lo han notado (nunca o casi nunca en un 59 y 58 %, respectivamente).

[Mapfre](#)[Sociedad Española de Neurología](#)[Sociedad Española del Sueño](#)[estrés](#)[jóvenes de Baleares](#)[sueño](#)

SALUD

## Ocho de cada 10 jóvenes españoles presenta síntomas de insomnio

Un 61% admite restar horas de sueño para dedicarlas al ocio u otras actividades y uno de cada tres no duerme las horas suficientes



SHUTTERSTOCK

C.G. Lucio

Madrid

Actualizado Jueves, 7 marzo 2024 - 12:39

Para mantener una buena salud, dormir es tan importante como la **Neurología** alimentación o el ejercicio. Pero, a menudo, el sueño se relega en favor de otras actividades. Estos son los riesgos de dormir poco y mal

Lo vuelve a poner de manifiesto una encuesta que muestra que el 61% de los jóvenes españoles admite **restar horas de sueño para ocio u otras tareas** por falta de tiempo durante la jornada. **Un 33% de los adultos de entre 18 y 34 años duerme de forma insuficiente**, menos de siete horas, señala la investigación, promovida por la Fundación MAPFRE y elaborada por especialistas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), que también muestra que ocho de cada 10 presenta algún síntoma de insomnio.

El sondeo se llevó a cabo en 2023 en **3.405 residentes de España** seleccionados de forma aleatoria y estratificada por sexo, grupos de edad y

La gran mayoría de los encuestados considera que dormir es un factor clave para la salud y, sin embargo, **sólo un 24% admite dormir bien** y de forma suficiente, tal y como señaló Marta Rubio, neuróloga del Hospital Universitario Par Taulí de Sabadell e investigadora principal del estudio en rueda de prensa.

### CCAA CON MAYORES PROBLEMAS DE SUEÑO

El sueño insuficiente que presenta el 33% de la muestra analizada se da especialmente en la franja entre los 30 y los 34 años y es más prevalente en algunas comunidades autónomas, como La Rioja, Islas Baleares, Comunidad Valenciana, Castilla-La Mancha, Principado de Asturias y Canarias, indicó la especialista.

El 83% de los encuestados reconoce usar dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormirse, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, una práctica desaconsejada porque dificulta la conciliación del sueño, ha recordado Rubio.

En cuanto al consumo de sustancias para dormir, refieren tomar remedios sin receta como ayuda para dormir en un 15 % de los casos, aunque habitualmente lo hacen menos de una vez a la semana. Un 9 % sí dice usar fármacos con receta habitualmente de forma semanal.

Entre los encuestados, señalaron consumir alcohol al menos una vez al mes un 39 % de los casos. De ellos, un 10 % afirmó tener un consumo por la noche para ayudar a conciliar el sueño.

En el mismo sentido, un 8% reconoció tomar cannabis al menos una vez al mes -un 63% de ellos para favorecer el sueño-. Al contrario, un 6% señaló tomar drogas psicoestimulantes tipo cocaína, en un 63% de los casos con el objetivo de mantenerse despierto.

### ACCIDENTES DE TRÁFICO RELACIONADOS CON EL SUEÑO

Del informe llama la atención que **un 15% de la muestra confirma haber sufrido un accidente de tráfico por falta de sueño**, debido a la somnolencia (8 %) o por desatención (7 %). Los hombres, los jóvenes de 18-23 años y los que presentan sintomatología de apneas obstructivas del sueño son los que más accidentes por este motivo admiten, señala el trabajo.

Un 30,9% de la muestra afirma acostarse en vísperas de día laborable entre las 22 y las 23 horas, una franja que se dilata por más de dos horas en las noches anteriores al fin de semana, festivo o día libre. Esta disparidad no contribuye a mantener unas rutinas saludables del sueño, subrayó Rubio.

#### MÁS EN EL MUNDO



Eugenia Martínez de Irujo sufre un accidente, acude al hospital y se entera por la prensa que allí también está su sobrino recién nacido



Así queda la ley de amnistía: amplio perdón para el terrorismo, la malversación y los hijos de Pujol

Aunque un 83% y 87% respectivamente refieren sufrir alguno de los síntomas nocturnos o diurnos de síndrome de insomnio, **puede considerarse que padecen trastorno crónico de insomnio un 12,8% de los encuestados**, después de excluir factores como no tener tiempo ni condiciones suficientes y adecuadas para dormir o que los síntomas se deban a otra causa, como una enfermedad o el consumo de medicamentos o drogas.

Los factores más asociados al trastorno de insomnio crónico son tener sexo, femenino, vivir en hábitat rural, el horario de trabajo por la tarde y un menor tiempo al aire libre, con exposición a la luz del sol, en días laborables.

[lavanguardia.com](https://www.lavanguardia.com)

# El 83,5% de los jóvenes tiene problemas de insomnio

SERVIMEDIA

9-11 minutos

---

MADRID, 07 (SERVIMEDIA)

El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma de insomnio, el 61% se quita horas de sueño voluntariamente para llevar a cabo actividades de ocio o de interés personal, frente al 24% que duerme bien y lo suficiente.

Estas son algunas de las conclusiones del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', cuyas conclusiones presentaron este jueves Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Este trabajo, realizado a partir de una encuesta realizada a 3.405 participantes, es la primera investigación que analiza los hábitos de sueños de los españoles con edades comprendidas entre 18 y 34 años.

El informe pone de manifiesto que el 83,5% de los jóvenes españoles adolece de insomnio y el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal.

Aunque la mayoría de los encuestados consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar

ejercicio físico, únicamente el 24% reconoce dormir bien y lo suficiente, frente al 33% que admite dormir menos de siete horas.

Por territorios, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla-La Mancha y Canarias son los lugares donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

Por su parte, el 83% utilizan dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir, a los que dedican una media de 48,6 minutos, lo que provoca que tarden más tiempo en conciliar el sueño (una hora más de media).

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59% adopta medidas, como “activar la función filtro de luz” o utilizar dispositivos de “tinta digital”.

En este caso, Canarias, Andalucía, Región de Murcia y La Rioja son los territorios en los que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

## SIESTA, CAFÉ Y ALCOHOL

El 70% de los jóvenes no duerme la siesta habitualmente, frente al 30% que sí lo hace. De ellos, un 49% lo hace en sus días libres dedicando entre 15 y 45 minutos; mientras que un 44% duerme más de tres cuartos de hora, una cantidad de tiempo mayor de la recomendada y que, según los expertos, puede llegar a distorsionar el sueño nocturno.

El estudio observa que entre las actividades nocturnas más realizadas por los jóvenes se encuentran las relacionadas con las tareas del hogar (44%), seguidas de las vinculadas con los estudios (20%) y el trabajo (14%).

Cabe destacar que las personas con edades comprendidas entre 24 y 29 años son los que más estudian por la noche

(28%); mientras que el trabajo nocturno es más frecuente entre quienes tienen entre 18 y 23 años (18,5%).

A su vez, el 62% de los jóvenes toma café (la sustancia estimulante que más ingiere a diario), y el 43% lo hace para mantenerse despierto.

En lo concerniente a otras sustancias, el 39% bebe alcohol al menos una vez al mes, el 10% de ellos con el objetivo de conciliar el sueño; el 8% consume cannabis un mínimo de una vez al mes, la mayoría de ellos (63%) para favorecer el sueño; mientras que el 15% toma “remedios” sin receta ocasional que ayudan a dormir, y casi uno de cada diez, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

## SALUD MENTAL

El informe también se preocupa por la salud mental de los jóvenes españoles y su relación con la falta de descanso, reseñando que el 29,3% tiene algún problema de este tipo diagnosticado, siendo la ansiedad (21%) y la depresión (11%) las enfermedades más comunes en este segmento de la población.

Entre las emociones más frecuentes, un 69% afirma haber estado “estresado o nervioso” a menudo en el último mes y “desanimado” (58%). A pesar de ello, el 65% considera que su estado de salud mental es “bueno o muy bueno”, frente a un 32% que lo valora como “regular”.

Por sexo y edad, las sensaciones de nerviosismo, estrés o desánimo a la hora de desempeñar las actividades cotidianas están más presentes en las mujeres y entre quienes tienen de 18 a 23 años.

## CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Por otro lado, un 46% de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47% se despierta antes de lo deseado, un 36% se despierta por la noche y tiene problemas para volver a quedarse dormido y sólo un 16,5% afirma dormir bien.

Las principales causas a las que los jóvenes atribuyen su insomnio a problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%) y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

Del mismo modo, los principales síntomas diurnos, consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche, son los siguientes: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%) y propensión a cometer errores o accidentes (11%).

Todos estos problemas, según el estudio, son más comunes en las mujeres, excepto los de impulsividad y la propensión a errores y accidentes, que son más frecuentes entre los hombres, como lo atestigua que el 15% dice haber sufrido un siniestro de tráfico por falta de sueño, ya sea por somnolencia (8%) o por falta de atención (7%).

A pesar de que un 83,5% de los jóvenes presenta insomnio, sólo el 12,8% cumpliría con los criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC). De hecho, únicamente el 4,5% de los encuestados han sido diagnosticados por un médico de este tipo de trastorno, que es más frecuente, especialmente entre las

mujeres, en quienes viven en zonas rurales, en los que trabajan por la tarde y en quienes tienen menos exposición al aire libre en días laborables.

Por último, el informe pone de manifiesto que los jóvenes tienen síntomas compatibles con otros trastornos del sueño, como el síndrome de retraso de fase (SFR), que afecta al 6,8%, y que se caracteriza por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo noche/día; o el síndrome de sueño insuficiente (SSI), que alcanza al 3,8% y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad (en adultos, un mínimo de siete horas) y presencia de somnolencia diurna como consecuencia del escaso descanso nocturno.

(SERVIMEDIA)07-MAR-2024 11:01 (GMT +1)MST/clc

(C) SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

## EL CORREO

# Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46

Comenta



En directo

**Ley de amnistía| ERC advierte a Sánchez: "Este no es el punto final al conflicto en Cataluña"**

## Ocho de cada 10 jóvenes sufren síntomas de insomnio: las graves consecuencias de dormir mal

¿Por qué duermen mal los jóvenes? ¿En qué comunidades se duerme menos de lo recomendado?

- [¿No puedes dormir? Remedios y productos naturales sin receta para luchar contra el insomnio](#)
- [El sorprendente efecto de una noche "en blanco" sobre la depresión](#)



▲ **Mujer con Insomnio** Dreamstime / Dreamstime

F. MOLINERO ▾

Creada: 07.03.2024 12:17  
Última actualización: 07.03.2024 12:23



Una encuesta de más de **3.400 personas de entre 18 y 34 años** revela que el 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio y el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal.

### ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



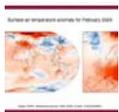
#### Previsión

Así puedes comprobar si las fresas que compras son españolas o marroquíes



#### Pioneros

Médicos españoles aplican por primera vez terapia génica a un niño con enfermedad de Duchenne



## Cambio climático

Febrero de 2024 pulveriza los récords de calor: los científicos alertan de las consecuencias

Estas son algunas de las conclusiones del estudio ‘**¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España**’, que han presentado este jueves Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

El trabajo pone de manifiesto que, aunque, por lo general, los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, **sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente**.

Por el contrario, el informe, subraya, que **un 33% de los jóvenes admite dormir de forma insuficiente, es decir, menos de 7 horas**. Dentro de este grupo, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

En la presentación de la investigación han participado **Eva Arranz**, médico de Fundación MAPFRE, y Marta Rubio, investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, quien ha subrayado que “la falta de descanso **supone un problema grave** entre los jóvenes, especialmente por encontrarse en un **periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral**, y por el **impacto que puede tener en su rendimiento académico**”. Asimismo, ha indicado que “la falta de sueño también perjudica a los de mayor edad, sobre todo por las consecuencias que tiene en su **rendimiento laboral, estado de ánimo y condición de salud**, y cuyas consecuencias son, mayor riesgo de sufrir **enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas**”.

### Dispositivos antes de dormir

Un hábito muy común en los jóvenes es el uso de **dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir (83%), a los que dedican una media de 48,6 minutos** y que conlleva que tarden más tiempo en dormirse, en concreto, una hora más de media. Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59% adopta medidas, como “activar la función filtro de luz” o utilizar dispositivos de “tinta digital”. Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

### 3 de cada 10 se echa la siesta

La mayoría de los jóvenes reconoce no echarse la siesta de forma habitual (70%), pero que aquellos que sí (30%), suelen hacerlo en sus días libres y entre 15 y 45 minutos (49%), seguidos de un 44% que dedica a este momento una **duración de más de 45 minutos, una cantidad mayor de la recomendada** y que, según los expertos, puede llegar a distorsionar el sueño nocturno. El informe también hace hincapié en que entre las actividades nocturnas que más realizan las personas de este grupo de edad están las relacionadas con las tareas del hogar, (44%), seguidas de aquellas vinculadas al estudio (20%) y el trabajo (14%). Aquellos entre 24 y 29 años son los que más estudian por la noche (28%), mientras que el trabajo nocturno es más frecuente en la franja de edad comprendida entre los 18 y los 23 años (18,5%).

### Consumo de café y alcohol

El 62% de los jóvenes reconoce que consume café, la sustancia estimulante que más ingiere a diario, y el 43% lo hace con el objetivo de mantenerse despierto. Con respecto a otras sustancias, **el 39% consume alcohol al menos una vez al mes y el 10% de ellos con el objetivo de conciliar el sueño**; el 8% consume cannabis al menos una vez al mes, la mayoría (63%) con la intención de favorecer el sueño; y el 15% toma “remedios” sin receta de forma ocasional, que ayudan a dormir, y **casi uno de cada 10, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente**.

## Ansiedad y depresión

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes españoles y su relación con la falta de descanso, y en este sentido, indica que **uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes** en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69% admite haber estado “estresado o nervioso” a menudo en el último mes, así como “desanimado” (58%). No obstante, la mayoría de los jóvenes valora su estado de salud mental como “bueno o muy bueno” (65%) y, aquellos que no lo hacen, lo suelen valorar como “regular” (32%). Por sexo y edad, las sensaciones de nerviosismo, estrés o desánimo a la hora de realizar las actividades cotidianas están más presentes en las mujeres y entre los más jóvenes (de 18 a 23 años).

## Síntomas y problemas del sueño

Un 46% de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47% se despierta más temprano de lo deseado, **un 36% se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño**, y únicamente el 16,5% afirma dormir bien. Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

De acuerdo a las respuestas de los encuestados, los **principales síntomas diurnos**, consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche, son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad

(34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%) y propensión a cometer errores o accidentes (11%).

Todos ellos son más frecuentes en mujeres, excepto los problemas de impulsividad y la propensión a errores y accidentes, que son más comunes entre los hombres. En este sentido, **un 15% confirma haber sufrido un siniestro de tráfico por falta de sueño, ya sea, como resultado de la somnolencia (8%) o por falta de atención (7%).**

### Trastorno de insomnio crónico: el más frecuente

Un 83,5% de los jóvenes reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, pero únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC). Los que sí han sido diagnosticados por un médico con este tipo de trastorno son el 4,5% de los encuestados. El TIC es el más frecuente, especialmente entre las mujeres, aquellos que viven en zonas rurales, los que tienen un horario de trabajo de tarde y disfrutan de menor exposición al aire libre en días laborables.

También llama la atención el porcentaje de personas que sufre síntomas compatibles con otros trastornos del sueño, como, por ejemplo, el síndrome de retraso de fase (SFR), que afecta al 6,8% y que se caracteriza por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche, así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8% de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad (en adultos, un mínimo de 7 horas) y presencia de somnolencia diurna como consecuencia del escaso descanso nocturno.

## ¿Cómo dormir mejor?

Procurar dormir entre 7 y 9 horas, mantener un horario regular durante toda la semana, levantarse a la misma hora, acostarse cuando asoman los primeros signos de somnolencia, evitar cenas pesadas, así como alcohol, café, bebidas energéticas y tabaco; y desconectar dispositivos electrónicos al menos entre media hora y una hora antes de acostarte. Son algunas de las recomendaciones de los expertos para tener buena calidad de sueño, que también se logra eliminando la mayor cantidad de luz posible en el dormitorio, bloqueando ruidos, dejando el móvil fuera de la habitación, realizando actividad física en el exterior para exponerse a la luz natural durante el día y practicando deporte moderado de forma regular. En caso de realizar una siesta, ésta no debe exceder los 30 minutos.

ARCHIVADO EN:

Enfermedades / Salud / insomnio

 Ver comentarios



## Más leídas

- 1** **Salud**  
Estos alimentos parecen saludables pero son los peores para el corazón, según los cardiólogos
- 2** **UFC**  
La nacionalidad española de Ilia Topuria no es gratis: este es el alto precio que pagará "El Matador"
- 3** **Agricultura**  
Los agricultores valencianos denuncian la entrada a España de fresas con Hepatitis A procedentes de Marruecos
- 4** **Incidente aéreo**  
Un rayo impacta de frente contra un avión de pasajeros al despegar en Canadá
- 5** **Salud**  
Qué pasa si comes un alimento con Hepatitis A, el virus detectado en las fresas de Marruecos

## Te puede interesar

Recomendado por 

# **IDEAL.** **Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal**

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46

Comenta



ESTUDIO

## Los jóvenes de C-LM tienden a dormir menos de lo recomendado pese a contar con mejor entorno

Según apunta un estudio, el 83% de los jóvenes de entre 18 y 36 años tiene problemas de insomnio, detrás podrían estar el consumo de dispositivos electrónicos y bebidas energéticas



un 33% de los jóvenes admite dormir de forma insuficiente, es decir, menos de 7 horas. Dentro de este grupo, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado. / CMM



■ SUSANA PALOMO GÓMEZ

+ SEGUIR AL AUTOR

07.03.2024 12:04



Los jóvenes castellanomanchegos son los más propensos a dormir menos de lo recomendado, es decir, menos de siete horas. Sin embargo, Castilla-La Mancha se sitúa como la **cuarta comunidad autónoma con mejor entorno** y condiciones para dormir, sólo después de Cantabria, Castilla y León, y Aragón.

Son conclusiones del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', que han presentado la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de este grupo de edad.

Detrás de estos problemas en el sueño pueden estar el consumo de bebidas con cafeína o de dispositivos electrónicos. De hecho, más de **tres de cada diez jóvenes manchegos (35%) consumen asiduamente bebidas energéticas con cafeína**, siendo los segundos que más lo hacen por detrás de los canarios (42%). Son los que presentan una mayor sintomatología compatible con el Síndrome de Retraso de Fase (SFR), que se caracteriza por tener **insomnio a la hora de acostarse y dificultad para despertarse** por la mañana.

## **Sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente**

A nivel nacional, **ocho de cada diez jóvenes presenta algún síntoma nocturno de insomnio**: el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria. Sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente.

Para los especialistas, la falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes que se encuentran en **periodo de desarrollo y maduración cerebral**. También por el **impacto que puede tener en su rendimiento académico**.

## **Dispositivos electrónicos en la cama**

Un hábito muy común en los jóvenes es el uso de dispositivos electrónicos antes de irse a dormir (83%). Les dedican una media de 48,6 minutos lo que se traduce en que alarguen **su hora de irse a la cama, en concreto, una hora más de media**.

## **Tres de cada diez se echa la siesta**

Otro de los hábitos que se han detectado son las **siestas más largas de lo recomendable**. Aunque la mayoría de los jóvenes reconoce no se echa la siesta de forma habitual (70%), hay un 44% de jóvenes que dedica a este momento una duración de más de 45 minutos, una cantidad que, según los expertos, puede llegar a distorsionar el sueño nocturno.

Cookies El informe también hace hincapié en que las **actividades nocturnas que más realizan**. Como curiosidad, **in 44% de los jóvenes de entre 18 y 36 años dedica parte de este tiempo a las tareas del hogar, (44%), seguidas de las vinculadas al estudio (20%) y al trabajo (14%)**. Los jóvenes entre 24 y 29 años son los que

más estudian por la noche (28%), mientras que el trabajo nocturno es más frecuente en la franja entre los 18 y los 23 años (18,5%).

## Consumo de café y alcohol

El 62% de los jóvenes reconoce que consume café, la sustancia estimulante que más ingiere a diario, y el 43% lo hace con el objetivo de mantenerse despierto. Con respecto a otras sustancias, el 39% consume alcohol al menos una vez al mes y el 10% de ellos con el objetivo de conciliar el sueño; el 8% consume cannabis al menos una vez al mes, la mayoría (63%) con la intención de favorecer el sueño; y el 15% toma “remedios” sin receta de forma ocasional, que ayudan a dormir, y casi uno de cada 10, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

## Ansiedad y depresión

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes españoles y su relación con la falta de descanso. En este sentido, indica que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69% admite haber estado “estresado o nervioso” a menudo en el último mes, así como “desanimado” (58%).

## Recomendaciones

Dormir entre 7 y 9 horas, evitar el alcohol y desconectar dispositivos

antes de acostarse, entre las recomendaciones para dormir bien.

Temas

trastorno del sueño

jovenes





ÚLTIMAS NOTICIAS > **SUCESOS Y TRIBUNALES** Un hombre de 62 años se libra de la cárcel tras abusar sexualmente de una niña de 7 | JUEVES, 07 MARZO, 2024 - 13:48:44

En colaboración con:  
**THEOBJECTIVE**

MUNDO

TECNOLOGÍA

MEDIO AMBIENTE

METEO

ANIMALES

OCIO



**SOCIEDAD** | Según un estudio

Jueves 07 de marzo de 2024

# Los jóvenes de Baleares, entre los que menos y peor duermen de España



Ampliar

(Foto: J. Fernández Ortega )



POR LAURA DEL AMO

[MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR](#)



Escucha la noticia



Los jóvenes de **entre 18 y 34 años** de las Islas se encuentran entre los que **menos duermen de toda España**. Pero además, las **condiciones** en las que lo hacen son, junto a los madrileños, las peores del país, tanto por en **entorno** en que lo hacen como porque muchos de ellos trabajan a **turnos nocturnos y partidos**. Así lo

Privacidad



El estudio '**¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España**', elaborado por la **Fundación MAPFRE**, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y la **Sociedad Española del Sueño (SES)**, asegura que los jóvenes de Baleares duermen habitualmente **menos de 7 horas**, un mal hábito que comparten con **La Rioja, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla-La Mancha e Islas Canarias**.

Pero además, son, junto a los madrileños, los que **menos tiempo tienen para dormir**, porque trabajan con **horario de noche** y con **turnos partidos**, algo que el estudio apunta a que podría deberse a que en Baleares el **trabajo irregular** y el **nocturno** es más frecuente que en otros lugares debido a la **alta tasa** de trabajo en el **sector turístico**.

Y un dato especialmente preocupante es que el **19 por ciento** de los jóvenes de Baleares en esa franja de edad reconoce haber **sufrido algún accidente de tráfico** relacionado con la **falta de sueño**.

El perfil que muestra el estudio respecto al sueño de los jóvenes de las Islas apunta a que se encuentran, dentro de toda España, entre los que **más pronto se despiertan** y **más tarde se acuestan** las vísperas de **días libres**, así como los que **menos oportunidad tienen para dormir** y **menos costumbre** tienen que echar la **siesta**.

Asimismo, son de los que **más consumen bebidas energéticas** con cafeína y **cannabis**, los que más **estrés** y **nerviosismo** sufren y los que tienen un **sueño más fragmentado** por el cuidado de los **hijos**.

ETIQUETAS ENTREVISTA ESTUDIO SUEÑO SEXTA

**Suscribese** aquí gratis a nuestro **boletín diario**. Siganos en **Twitter**, **Facebook**, **Instagram** y **TikTok**. Toda la **actualidad de Mallorca** en **mallorcadiario.com**.

#### Comentarios

... re Email

...a su comentario

#### Normas de uso

Esta es la opinión de los internautas, no de mallorcadiario.com

No está permitido verter comentarios contrarios a la ley o injuriantes.

La dirección de email solicitada en ningún caso será utilizada con fines comerciales.

Tu dirección de email no será publicada.

Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

He leído y acepto la Política de Privacidad (y el Aviso Legal).



No soy un robot

reCAPTCHA  
Privacidad - Términos

Enviar comentario

#### NOTICIAS RELACIONADAS

800 tripulaciones y 1.000 regatistas en el

Privacidad

# CASACOCHEURRO

información interesante:

Sabías Que... Bienestar

## Dormir poco y mal: El insomnio ya afecta a 8 de cada 10 jóvenes



NOTICIA de [Jessica Pascual](#)

07.03.2024 - 12:34h Actualizado 07.03.2024 - 12:34h

[Casacocheurro](#) » [Sabías Que...](#) » [Bienestar](#) » Dormir poco y mal: El insomnio ya afecta a 8 de cada 10 jóvenes

>

--	--

8 de cada 10 españoles con edades de entre 18 y 34 años presenta algún síntoma de insomnio. Esta es la principal conclusión del informe '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', elaborado por la Fundación Mapfre en colaboración con la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño, que arroja datos alarmantes. Entre los principales resultados del estudio llama la atención que **aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como practicar deporte o la alimentación, solo un 24 % reconoce descansar bien y lo suficiente.**

#### Contenido de la información:

- > [Los problemas de los jóvenes para dormir](#)
- > [¿Problema para dormir o trastorno de insomnio o del sueño?](#)
- > [Por qué los jóvenes tienen problemas para dormir](#)

>

--	--

## Los problemas de los jóvenes para dormir

La falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes, detalla la neuróloga Marta Rubio, del Univesitario Parc Taulí de Sabadell. En especial, por encontrarse en un **periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral, así como por el impacto que puede tener en su rendimiento académico**. Una situación que respalda con cifras, porque los datos del informe revelan que el 83,5 % de los jóvenes presenta algún síntoma nocturno de insomnio y el 33 % de los jóvenes admite dormir de forma insuficiente, esto es, menos de 7 horas.

Datos que contrastan con que, según las respuestas recogidas en este análisis, el 61 % de los jóvenes afirma que se quita horas de sueño de forma voluntaria para hacer actividades de ocio o de interés personal. Aunque este estudio también revela que entre las actividades nocturnas que más realizan las personas jóvenes están relacionadas con las tareas del hogar, el estudio y el trabajo. **En la práctica, solo el 24 % de los encuestados afirma dormir bien y lo suficiente.**

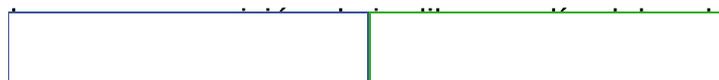
En cuanto a las dificultades concretas, un 46 % de los encuestados tiene dificultades para conciliar el sueño y un 47 % se despierta más temprano de lo deseado. Por otra parte, el 36 % se despierta por la noche y tiene problemas para volver a dormir.

### ¿Problema para dormir o trastorno de insomnio o del sueño?

Es alarmante, detalla el estudio, que cerca del 13 % de los encuestados cumpliría los criterios diagnósticos de trastorno de insomnio crónico, según las respuestas recogidas de los participantes en este estudio. En cifras, un 83,5 % reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, pero **solo el 12,8 % cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico o TIC.**

El TIC es el trastorno de este tipo más frecuente, en especial entre las mujeres, aunque también entre aquellos que viven en zonas rurales, los que tienen un horario de trabajo

>



**También llama la atención el porcentaje de personas que sufre síntomas que son compatibles con otros trastornos del sueño**, como, por ejemplo, el síndrome de retraso de fase (SFR), explica la neuróloga. Este se caracteriza por una demora en el sueño respecto a los ciclos de día y noche y que afecta al 6,8 % de los jóvenes. También el síndrome de sueño insuficiente, que afecta al 3,8 % de los jóvenes y que se define como un sueño más corto del recomendable y somnolencia diurna por cansancio.

## Por qué los jóvenes tienen problemas para dormir

Del total de los encuestados, el 19 % identifica el insomnio como un resultado de un problema asociado de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Del informe se desprende que uno de cada tres encuestados afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. Por perfiles, en el caso de las mujeres este asciende al 25,5 % y hasta el 21 % en la franja de edad de entre 18 y 23 años. De hecho, hay otros estudios que avalan que [el insomnio lleva a 7 de cada 10 personas que lo sufren a tener depresión o ansiedad](#).

¿Pero, **cuáles son las principales consecuencias de dormir mal**? El informe detalla que el cansancio, el dolor de cabeza y el mal humor o la irritabilidad son los principales

>

--	--

recomendaciones de los expertos sobre [cómo combatir el insomnio](#).

Si quieres leer más noticias como **Dormir poco y mal: El insomnio ya afecta a 8 de cada 10 jóvenes**, te recomendamos que entres en la categoría de [Bienestar](#).

## MÁS NOTICIAS DEL MISMO TEMA

---



[Cómo quitar un grano interno correctamente](#)



[Oído taponado y con mocos: Los trucos más sencillos y rápidos para eliminarlo según los médicos](#)



[Cómo quitar un pelo enquistado sin dolor de la ingle, axilas, barba o pubis](#)



[¿Te pica mucho la cabeza? Cómo saber si tienes piojos](#)



--	--

## EL COMERCIO

# Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46

Comenta



**SUR**

## Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46

Comenta



# HOY

## Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46

Comenta



## EL DIARIO VASCO

# Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**  
Madrid

Seguir

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46

Este contenido es exclusivo para suscriptores

¿Ya eres suscriptor/a? [Inicia sesión](#)

Comenta

Reporta un error

## LAS PROVINCIAS

# Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46

Comenta



**El Norte de Castilla** 170 años

## Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46

Comenta



## LA VERDAD 📰

# Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46

Comenta



**Canarias7**

## Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

• La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**  
Madrid

Jueves, 7 de marzo 2024, 10:46

Este contenido es exclusivo para registrados

¿Ya estás registrado/a? [Inicia sesión](#)

 Comenta

 Reporta un error

**LA RIOJA** 

## Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46

 Comenta



EL DIARIO MONTAÑÉS

# Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46

Comenta





NEWS / ÚLTIMAS NOTICIAS

## Fundación Mapfre afirma que el 80% de los españoles de entre 18 y 34 tiene síntomas de insomnio

Redacción | 7 de marzo de 2024

El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio y el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal. Son algunas de las conclusiones del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', que han presentado hoy **Fundación Mapfre**, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), y que pone de manifiesto que, aunque, por lo general, los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, **sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente**.

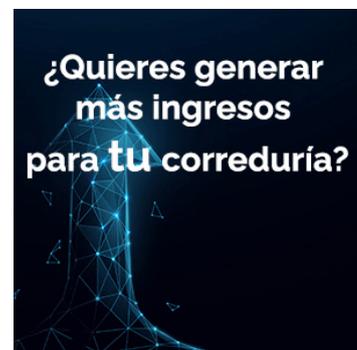
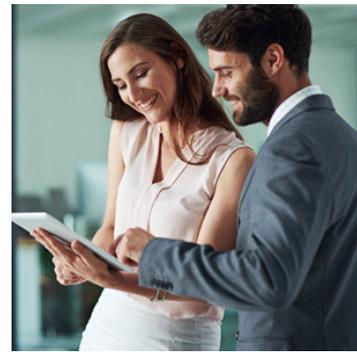
Por el contrario, el informe, subraya, que **un 33% de los jóvenes admite dormir de forma insuficiente**, es decir, menos de 7 horas. Dentro de este grupo, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas **donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado**.

El estudio, resultado de una encuesta realizada a **3.405 participantes**, es la primera investigación que analiza los hábitos de sueño de los españoles de entre 18 y 34 años. En la presentación del trabajo han participado **Eva Arranz**, médico de Fundación Mapfre, y **Marta Rubio**, investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, quien ha subrayado que **«la falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes**, especialmente por encontrarse en un **periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral**, y por el impacto que puede tener en su **rendimiento académico**». Asimismo, ha indicado que «la falta de sueño también perjudica a los de mayor edad, sobre todo por las consecuencias que tiene en su **rendimiento laboral, estado de ánimo y condición de salud**, y cuyas consecuencias son, mayor riesgo de sufrir **enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas**».

### Dispositivos antes de dormir

Un hábito muy común en los jóvenes es el **uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir (83%)**, a los que dedican una media de **48,6 minutos** y que conlleva que tarden más tiempo en dormirse, en concreto, una hora más de media. Para **mitigar el impacto nocturno** de los dispositivos electrónicos, **un 59% adopta medidas**, como "activar la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital". **Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja** son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

SUSCRÍBETE A NUESTRA NEWSLETTER



APROMES

Expertos en ti desde 1969



Seguros de baja laboral

Seguros de hospitalización

pm  
malloquinia



... minutos (49%), seguidos de un 44% que dedica a este momento una duración de más de 45 minutos, una cantidad mayor de la recomendada y que, según los expertos, puede llegar a distorsionar el sueño nocturno. El informe también hace hincapié en que entre las actividades nocturnas que más realizan las personas de este grupo de edad están las relacionadas con las **tareas del hogar**, (44%), seguidas de aquellas vinculadas al **estudio** (20%) y el **trabajo** (14%). Aquellos entre 24 y 29 años son los que más estudian por la noche (28%), mientras que el trabajo nocturno es más frecuente en la franja de edad comprendida entre los 18 y los 23 años (18,5%).

### Consuma de café y alcohol

El 62% de los jóvenes reconoce que consume **café**, la **sustancia estimulante que más ingiere a diario**, y el 43% lo hace con el objetivo de mantenerse despierto. Con respecto a otras sustancias, el **39% consume alcohol** al menos una vez al mes y el 10% de ellos con el objetivo de **conciliar el sueño**; el 8% consume **cannabis** al menos una vez al mes, la mayoría (63%) con la intención de favorecer el sueño; y el 15% toma "remedios" sin receta de forma ocasional, que ayudan a dormir, y casi uno de cada 10, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

### Ansiedad y depresión

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes españoles y su relación con la falta de descanso, y en este sentido, indica que **uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado**. La **ansiedad y la depresión** son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, **un 69% admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes**, así como "desanimado" (58%). No obstante, **la mayoría de los jóvenes valora su estado de salud mental como "bueno o muy bueno" (65%)** y, aquellos que no lo hacen, lo suelen valorar como "regular" (32%). Por sexo y edad, las sensaciones de **nerviosismo, estrés o desánimo** a la hora de realizar las actividades cotidianas están **más presentes en las mujeres y entre los más jóvenes (de 18 a 23 años)**.

### Síntomas y problemas del sueño

Un 46% de los jóvenes tiene **dificultad para conciliar el sueño**, un 47% se despierta más temprano de lo deseado, un 36% se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y **únicamente el 16,5% afirma dormir bien**. Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

De acuerdo a las respuestas de los encuestados, los **principales síntomas diurnos**, consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche, son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%) y propensión a cometer errores o accidentes (11%).

Todos ellos son **más frecuentes en mujeres**, excepto los problemas de impulsividad y la propensión a errores y accidentes, que son más comunes entre los hombres. En este sentido, **un 15% confirma haber sufrido un siniestro de tráfico por falta de sueño**, ya sea, como resultado de la somnolencia (8%) o por falta de atención (7%).

### Trastorno de insomnio crónico

Un **83,5%** de los jóvenes reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, pero únicamente el **12,8%** cumpliría criterios clínicos de **trastorno de insomnio crónico (TIC)**. Los que sí han sido diagnosticados por un médico con este tipo de trastorno son el 4,5% de los encuestados. **El TIC es el más frecuente**, especialmente entre las mujeres, aquellos que **viven en zonas rurales**, **los que tienen un horario de trabajo de tarde y disfrutan de menor exposición al aire libre en días laborables**.

También llama la atención el porcentaje de personas que sufre **síntomas compatibles con otros trastornos del sueño**, como, por ejemplo, **el síndrome de**

## Grupo Helvetia



En un viaje, tras el aterrizaje, **perdí mi equipaje** con los tres trajes que yo traje. **¿Quién encuentra mi equipaje?**

Esto no debería ser tan complicado.

ARAG Seguros de viaje  
Tu viaje, más sencillo.

Más información >

MEDIA LIA GROUP  
CORREDORÍA DE SEGUROS

Toda la información aquí

MARCA LA DIFERENCIA EN TU CARRERA PROFESIONAL Y ÚNETE A MEDIA LIA GROUP.

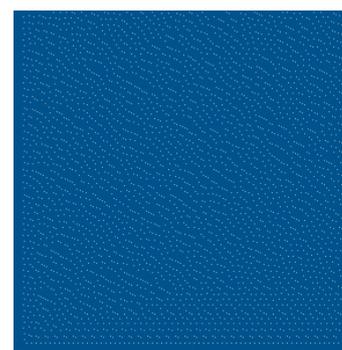
## NEWS

INICIO NOTICIAS MEDIACIÓN OPINIÓN VIDEOS FORMACIÓN A FONDO PODCAST

como el sueño más corto de lo recomendable para la edad (en adultos, un mínimo de 7 horas) y presencia de somnolencia diurna como consecuencia del escaso descanso nocturno.

### ¿Cómo dormir mejor?

**Procurar dormir entre 7 y 9 horas**, mantener un **horario regular** durante toda la semana, **levantarse a la misma hora**, acostarse cuando asoman los primeros signos de somnolencia, **evitar cenas pesadas, así como alcohol, café**, bebidas energéticas y **tabaco**; y desconectar **dispositivos electrónicos** al menos entre media hora y una hora antes de acostarte. Son algunas de las **recomendaciones de los expertos** para tener buena calidad de sueño, que también se logra **eliminando la mayor cantidad de luz posible** en el dormitorio, bloqueando ruidos, **dejando el móvil fuera** de la habitación, **realizando actividad física** en el exterior para exponerse a la luz natural durante el día y practicando **deporte moderado** de forma regular. En caso de realizar una **siesta**, ésta no debe exceder los 30 minutos.



## RELATED POSTS



NEWS /

Allianz Partners renueva el certificado EDGE de igualdad de género con un 69% de mujeres en plantilla



ÚLTIMAS NOTICIAS /

El grupo Coface creció un 3,8% en 2023 y su beneficio neto fue de 240 millones



NEWS /

Informa D&B (Cesce) afirma que las mujeres ocupan el 25% de los puestos en los consejos de administración

◀ El CECAS renueva su certificación de gestión de calidad

Howden Iberia cree que los parámetros ESG impactarán en la suscripción de D&O ▶

[lavanguardia.com](https://www.lavanguardia.com)

# Los jóvenes de Baleares son los que menos tiempo tienen para dormir y los que cuentan con peores condiciones de descanso

AGENCIAS

9-12 minutos

---

Las Islas, entre las comunidades donde los jóvenes duermen menos de siete horas

PALMA/MADRID, 6 (EUROPA PRESS)

Baleares es una de las comunidades autónomas donde los jóvenes duermen menos de siete horas y, además, junto con los madrileños, son los que menos tiempo tienen para dormir, porque trabajan con horario de noche y con turnos partidos; los que cuentan con peores condiciones para descansar bien y los que reconocen haber tenido más accidentes de tráfico relacionados con la falta de sueño (19%).

Así se desprende del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', presentado este jueves por Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de las personas de entre 18 y 34 años.

A nivel nacional, el informe destaca que el 83% de los jóvenes

de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5% afirma que los utiliza más de una hora y el 83,5% presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.

El estudio pone también de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente, ya que el 61% resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33% afirma que duerme menos de siete horas.

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59% asegura que adopta medidas como "activar la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital". Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que un 46% de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47% se despierta más temprano de lo deseado, un 36% se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5% afirma dormir bien.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39% sí indica despertares frecuentes

(más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27% admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años).

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44%, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestra dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77% de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado. EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso y, en este sentido, indica que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. Así, el 19% atribuye los problemas de insomnio a trastornos de salud mental.

La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69% admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58%).

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

En este contexto, del 83,5% de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8% sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8% de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%),

dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%). EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

La encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes en los jóvenes, ya que el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína y el 25% bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los encuestados, refiriendo un 39% de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10% de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un 8% de los jóvenes y, de estos, el 63% refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73% en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 1% de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un 9% de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.



## El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84% presenta algún síntoma de insomnio

Archivado en: Ciencia &amp; Salud

Europa Press | Jueves, 7 de marzo de 2024, 08:17

Compartir 0    Post

MADRID, 6 (EUROPA PRESS)

El 83 por ciento de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5 por ciento afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5 por ciento presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.

Así lo revela el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', realizado con una muestra de 3.400 jóvenes de entre 18 y 34 años por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24 por ciento reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33 por ciento afirma que duerme menos de siete horas.

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

"La luz artificial tiene un impacto totalmente negativo en el sueño ya que inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad", ha explicado la investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio, durante la rueda de prensa de presentación este jueves.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59 por ciento asegura que adopta medidas como "activar la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital". Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que: un 46 por ciento de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47 por ciento se despierta más temprano de lo deseado, un 36 por ciento se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5 por ciento afirma dormir bien.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61 %), mientras que el 39 por ciento sí indican despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27 por ciento admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años). La comunidad autónoma en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas durante los mismos es La Rioja.

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29



### Lo Más Leído

- 1 Dos bancos de inversión definirán precio de venta de acciones de Camanchaca Pesca Sur
- 2 El paradigma normalista
- 3 Situación Nacional de COVID-19 en Chile, del 25 de febrero al 2 de marzo
- 4 La producción de huevos de consumo presentó un crecimiento anual de 4,2% en enero
- 5 Esta es la solución definitiva para eliminar el sarro en el agua
- 6 CCU propone reparto de un dividendo definitivo
- 7 realme 12 Pro con cámara para retrato periscopica llegará a España el 12 de marzo
- 8 España pide ampliar plazos de pago para sectores como el agrícola en la nueva ley de morosidad UE
- 9 Gerente general de CMPC es reconocido como el CEO internacional del año y la empresa es elegida líder en sostenibilidad
- 10 Santander Asset Management eligió a presidente

### europa press

El 55% de las empresas cree que es muy importante contar con un marco de confianza digital



años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente, no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44 por ciento, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestran dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77 por ciento de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

#### EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso y, en este sentido, indica que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. Así, el 19 por ciento atribuye los problemas de insomnio a trastornos de salud mental.

La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21 y 11 por ciento respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69 por ciento admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58%).

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

En este contexto, del 83,5 por ciento de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8 por ciento cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8 por ciento sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8 por ciento de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%), etc.

#### EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES COMO EL CAFÉ O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Por otro lado, la encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes como en los jóvenes ya que el 62 por ciento afirma consumir café, el 35 por ciento té, el 46 por ciento refrescos de cola con cafeína, y el 25 por ciento consumen bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados, refiriendo un 39 por ciento de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10 por ciento de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un ocho por ciento de los jóvenes y, de estos, el 63 por ciento refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73 % en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 15 por ciento de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años



La IA se considera estratégica, pero sigue siendo poco representativa en los presupuestos anuales de las organizaciones



El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84% presenta algún síntoma de insomnio



Final Fantasy XIV llegará a Xbox el 21 de marzo con una Starter Edition para Game Pass Ultimate



Webb permite analizar un pequeño binario del cinturón de Kuiper

(19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un nueve por ciento de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.

**Sé el primero en comentar...**

---

Por favor identificate o regístrate para comentar

Login con E-mail

---

[Comments by Historiable](#) [Política de privacidad](#)

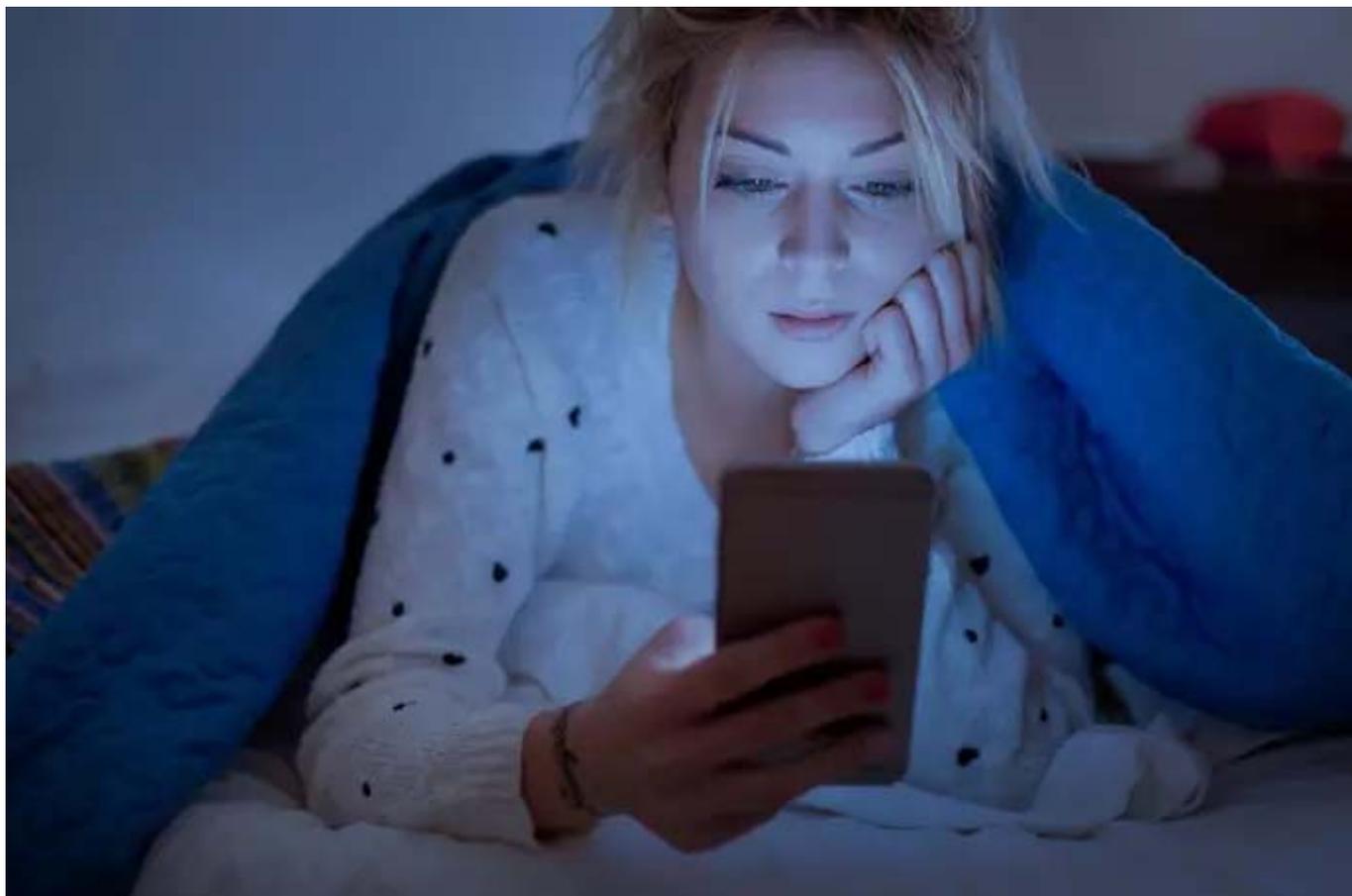
[Cookies](#) [Contacto](#) [Diario](#) [Estrategia](#) [Condiciones de uso](#) [¿Quiénes somos?](#)

Powered by Bigpress CMS

**notimérica / vida**

**El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84% presenta algún síntoma de insomnio**

- Publicidad -



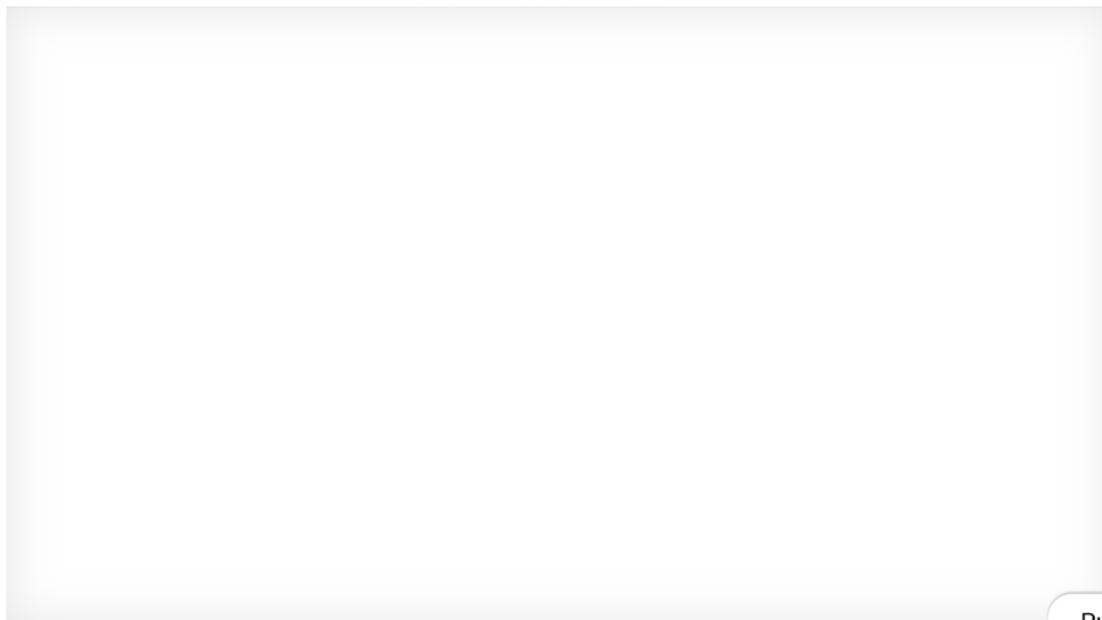
Archivo - Mujer mirando el móvil por la noche en la cama.

- TOMMASO79/ISTOCK - Archivo

El 61% de los jóvenes resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día y el 33% duerme menos de 7 horas

-Publicidad-

PUBLICIDAD



- Publicidad -

MADRID, 7 Mar (EUROPA PRESS) - El 83 por ciento de los jóvenes de entre 18 y 24

Psicología

Tecnología

Medicina

## El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84% presenta algún síntoma de insomnio

Agencias

Jueves, 7 de marzo de 2024, 12:03 h (CET)

@DiarioSigloXXI

El 61% de los jóvenes resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día y el 33% duerme menos de 7 horas

MADRID, 6 (EUROPA PRESS)

El 83 por ciento de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5 por ciento afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5 por ciento presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.

Así lo revela el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', realizado con una muestra de 3.400 jóvenes de entre 18 y 34 años por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24 por ciento reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33 por ciento afirma que duerme menos de siete horas.

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

"La luz artificial tiene un impacto totalmente negativo en el sueño ya que inhibe

### Noticias relacionadas

Los ingresos en urgencias psiquiátricas de chicas adolescentes aumentaron un 85% tras el confinamiento, según un estudio

Hasta la mitad de las personas que padecen glaucoma lo desconocen debido a sus síntomas tardíos, según experta

Dar entre 9.000 y 10.000 pasos diarios puede contrarrestar el riesgo de muerte y enfermedades cardiovasculares

Descubren la causa del dolor persistente en personas con infecciones urinarias recurrentes, cuando éstas desaparecen

Descubren alteraciones en el cáncer de mama masculino que podrían sugerir posibles dianas terapéuticas



## Pagar menos es posible



Trae tu seguro de coche a Mutua Madrileña y te bajamos su precio

ciento asegura que adopta medidas como "activar la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital". Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que: un 46 por ciento de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47 por ciento se despierta más temprano de lo deseado, un 36 por ciento se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5 por ciento afirma dormir bien.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61 %), mientras que el 39 por ciento sí indican despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27 por ciento admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años). La comunidad autónoma en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas durante los mismos es La Rioja.

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente, no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44 por ciento, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestran dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77 por ciento de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.



## Pagar menos es posible



Trae tu seguro de coche a Mutua Madrileña  
y te bajamos su precio

de edad, con un 21 y 11 por ciento respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69 por ciento admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58%).

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

En este contexto, del 83,5 por ciento de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8 por ciento cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8 por ciento sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8 por ciento de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%), etc.

#### EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES COMO EL CAFÉ O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Por otro lado, la encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes como en los jóvenes ya que el 62 por ciento afirma consumir café, el 35 por ciento té, el 46 por ciento refrescos de cola con cafeína, y el 25 por ciento consumen bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados, refiriendo un 39 por ciento de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10 por ciento de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un ocho por ciento de los jóvenes y, de estos, el 63 por ciento refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73 % en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 15 por ciento de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para



## Pagar menos es posible



Trae tu seguro de coche a Mutua Madrileña y te bajamos su precio



Jueves, 07 de marzo de 2024

Comunidad de Madrid  
10.65°C

## 📍 Salud

# El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84% presenta algún síntoma de insomnio

ALEJANDRO MORENO  
| **SALUD Y BIENESTAR**  
| 07 MARZO 2024  
12:06



### El 61% de los jóvenes resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo

### EN PORTADA

📰 **Mad Cool reducirá aforo y escenarios además de mejorar sus instalaciones para la edición de 2024**

📰 **Acto "especial" en Sol por el 20º aniversario de los atentados terroristas del 11M**

📰 **Carabante defiende el plan para la Cañada y destaca la "voluntad de acuerdo" de todas las administraciones**

📰 **Fitch eleva el rating de Madrid a A-, la calificación más alta para una Comunidad**

## Autónoma

 **Las enfermedades de transmisión sexual aumentan en la Comunidad de Madrid**

## Lo más leído de la semana

**durante el día y el 33% duerme menos de 7 horas**

El 83 por ciento de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5 por ciento afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5 por ciento presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.



**Carlos Sainz senior ha sido elegido por los lectores Premio Madrid Actual 2023 con el 20,3% de los votos**



**La nieve obliga al uso de cadenas en los puertos de Navacerrada y Cotos y provoca complicaciones en A-1, A-4 y A-6**

ence, ¡darse de baja es un clic!

lectrónico

icuerdo con los **Términos y**  
y los **Política de privacidad**

Me suscribo al boletín

**Muere arrollado un joven de 19 años tras caer  
entre coche y andén en una estación de Metro de  
Vicálvaro**

## de interesar

grave con quemaduras en vía  
as el incendio de su vivienda en  
rdoz

Así lo revela el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en **España**', realizado con una muestra de 3.400 jóvenes de entre 18 y 34 años por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la

**"La otra hija", desgarradora carta para una  
hermana desconocida**

alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24 por ciento reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33 por ciento afirma que duerme menos de siete horas.

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

"La luz artificial tiene un impacto totalmente negativo en el sueño ya que inhibe la secreción propia de

**"La pasajera", cuando el arte triunfa sobre el horror de Auschwitz**

## **Lo más leído del mes**

**Enrique, hermano del desaparecido Jorge Pino:  
"Estamos muy preocupados, le estamos buscando como locos"**

melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad", ha explicado la investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio, durante la rueda de prensa de presentación este jueves.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59 por ciento asegura que adopta medidas como "activar la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital". Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso

**La Comunidad de Madrid renueva el programa 'Conoce tus derechos' para los mayores**

**"Los muros invisibles": la tragedia desgarradora a golpe de rebeldía y amistad**

de pantallas antes  
de dormir.

Entre los problemas  
de sueño más  
frecuentes destaca  
que: un 46 por  
ciento de los  
jóvenes tiene  
dificultad para  
conciliar el sueño,  
un 47 por ciento se  
despierta más  
temprano de lo  
deseado, un 36 por  
ciento se despierta  
por la noche y tiene  
problemas para  
volver a conciliar el  
sueño, y  
únicamente el 16,5  
por ciento afirma  
dormir bien.

**Tendencias e inspiración para nombres de perro  
en Madrid**

La mayoría de los  
jóvenes no refieren  
despertares  
nocturnos (61 %),  
mientras que el 39  
por ciento sí  
indican despertares  
frecuentes (más las  
mujeres y el tramo  
de 30 a 34 años).  
Un 27 por ciento  
admite distraerse  
con pantallas de  
dispositivos en los  
despertares (más  
los hombres y los

**Desvelando el misterio de los chinches: causas,  
proliferación y exterminación en Madrid**

jóvenes de 18 a 23 años). La comunidad autónoma en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas durante los mismos es La Rioja.

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo.

Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente, no duermen siesta, pero si lo hacen

**Arde un chalet en Los Molinos sin registrar heridos ni intoxicados**

**Carlos Sáinz senior ha sido elegido por los lectores Premio Madrid Actual 2023 con el 20,3% de los votos**

(30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44 por ciento, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestran dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77 por ciento de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde

**Buscan a hombre de 44 años desaparecido el martes en Villanueva del Pardillo**

### **Las noticias de tu municipio o distrito**

Selecciona un municipio... ▼

Selecciona un distrito... ▼

se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

## **El 19% atribuye el insomnio a problemas de salud mental**

El informe analiza también el estado de **salud** mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso y, en este sentido, indica

que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. Así, el 19 por ciento atribuye los problemas de insomnio a trastornos de salud mental.

La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21 y 11 por ciento respectivamente.

Entre las emociones más frecuentes, un 69 por ciento admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58%).

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: problemas de salud mental (19%), trastornos del

sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

En este contexto, del 83,5 por ciento de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8 por ciento cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8 por ciento sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas

sufre el 3,8 por ciento de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o

impulsividad (12%),  
etc.

**El 62% de los  
jóvenes  
consume  
estimulantes  
como el café  
o remedios  
para conciliar  
el sueño**

Por otro lado, la encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes como en los jóvenes ya que el 62 por ciento afirma consumir café, el 35 por ciento té, el 46 por ciento refrescos de cola con cafeína, y el 25 por ciento consumen bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados, refiriendo un 39 por ciento de ellos un consumo de al menos una vez al

mes y, en un 10 por ciento de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un ocho por ciento de los jóvenes y, de estos, el 63 por ciento refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73 % en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 15 por ciento de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al

mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un nueve por ciento de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.

### **¿QUIERES...**

**... enviar un whatsapp a nuestra redacción?**

**... suscribirte a nuestro boletín?**

**... escribir una carta al Director?**

**... responder a una encuesta rápida sobre Madrid Actual?**

**... darnos una exclusiva para publicar**

**... seguir las noticias en Telegram?**

**... anunciarte en alguno de los**



(<https://publi.lanzadigital.com/actual/www/delivery/ck.php?>

bannerid=2262&zoneid=165&sig=20f6cc4f17bc3bd97623e4a5658cdce8e777c155ee9f639d0a0ff8e65eb2fd60&oadest=https%3A%2F%2Fwww.altvehiculos%2Fdisfruta-del-nuevo-bmw-x1-con-entrega-totalmente-inmediata-en-albamocion)



(<https://publi.lanzadigital.com/actual/www/delivery/ck.php?>

bannerid=2261&zoneid=114&sig=64f0b0fb32255a142b53e1e1b0f5cb295f52c3d303107791264c27fe2c5b32f9&oadest=https%3A%2F%2Fwww.albamocion.com/vehiculos%2Fdisfruta-del-nuevo-bmw-x1-con-entrega-totalmente-inmediata-en-albamocion)

Estudio

## Los manchegos de entre 18 y 34 años, los segundos que más bebidas energéticas consumen

Sólo por detrás de los canarios



Un joven mira la sección de bebidas energéticas en el supermercado. - SOLSTOCK - Archivo



07 de marzo de 2024

Lanza / MADRID

### Estudio de Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES)

Más de tres de cada diez jóvenes manchegos (35%) consumen asiduamente bebidas energéticas con cafeína, siendo los que más lo hacen, sólo por detrás de los canarios (42%). Además, son los que presentan una mayor sintomatología compatible con el Síndrome de Retraso de Fase (SFR), que se caracteriza por tener insomnio a la hora de acostarse y dificultad para despertarse por la mañana en el momento deseado. En esta región y grupo de edad, al igual que en Andalucía, el SFR alcanza el 8%, levemente por encima de la media nacional, que es del 6,8%. Asimismo, junto a los riojanos, los baleares, los valencianos, los asturianos y los canarios de entre 18 y 34 años, son los más propensos a dormir menos tiempo del recomendado, es decir, menos de 7 horas. Sin embargo, Castilla-La Mancha se sitúa como la cuarta comunidad autónoma con mejor entorno y condiciones para dormir, sólo después de Cantabria, Castilla y León, y Aragón.

Son algunas de las conclusiones del estudio ‘**¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España**’, que han presentado hoy **Fundación MAPFRE**, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y la **Sociedad Española del Sueño (SES)**, con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de este grupo de edad.

A nivel nacional, el informe destaca que **el 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio**, que **el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria** para realizar actividades de ocio o de interés personal y que, aunque, por lo general, consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, **sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente**. Por el contrario, **un 33% de los jóvenes admite dormir menos de lo recomendado**, es decir, menos de 7 horas.

En la presentación del estudio, resultado de una encuesta realizada a **3.405 participantes**, han participado **Eva Arranz**, médico de Fundación MAPFRE, y **Marta Rubio**, investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, quien ha subrayado que **“la falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes**, especialmente por encontrarse en un **periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral**, y por el impacto que puede tener en su **rendimiento académico**”. Asimismo, ha indicado que “la falta de sueño también perjudica a los de mayor edad, sobre todo por las consecuencias que tiene en su **rendimiento laboral, estado de ánimo y condición de salud**, y cuyas consecuencias son, mayor riesgo de sufrir **enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas**”.

#### **Dispositivos antes de dormir**

Un hábito muy común en los jóvenes es el **uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir (83%)**, a los que **dedican una media de 48,6 minutos** y que conlleva que tarden más tiempo en dormirse, en concreto, una hora más de media. Para **mitigar el impacto nocturno** de los dispositivos electrónicos, **un 59% adopta medidas**, como “activar la función filtro de luz” o utilizar dispositivos de “tinta digital”. **Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja** son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

#### **3 de cada 10 se echa la siesta**

La mayoría de **los jóvenes reconoce no echarse la siesta de forma habitual (70%)**, pero que aquellos que sí (30%), suelen hacerlo en sus días libres y entre 15 y 45 minutos (49%), seguidos de un 44% que dedica a este momento una duración de más de 45 minutos, una cantidad mayor de la recomendada y que, según los expertos, puede llegar a distorsionar el sueño nocturno. El informe también hace hincapié en que entre las actividades nocturnas que más realizan las personas de este grupo de edad están las relacionadas con las **tareas del hogar**, (44%), seguidas de aquellas vinculadas al **estudio** (20%) y el **trabajo** (14%). Aquellos entre 24 y 29 años son los que más estudian por la noche (28%), mientras que el trabajo nocturno es más frecuente en la franja de edad comprendida entre los 18 y los 23 años (18,5%).

#### **Consumo de café y alcohol**

El 62% de los jóvenes reconoce que consume **café, la sustancia estimulante que más ingiere a diario**, y el 43% lo hace con el objetivo de mantenerse despierto. Con respecto a otras sustancias, el **39% consume alcohol** al menos una vez al mes y el 10% de ellos con el objetivo de **conciliar el sueño**; el 8% consume **cannabis** al menos una vez al mes, la mayoría (63%) con la intención de favorecer el sueño; y el 15% toma “remedios” sin receta de forma ocasional, que ayudan a dormir, y casi uno de cada 10, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

#### **Ansiedad y depresión**

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes españoles y

su relación con la falta de descanso, y en este sentido, indica que **uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado**. La **ansiedad y la depresión** son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, **un 69% admite haber estado “estresado o nervioso” a menudo en el último mes**, así como “**desanimado**” (58%). No obstante, **la mayoría de los jóvenes valora su estado de salud mental como “bueno o muy bueno” (65%)** y, aquellos que no lo hacen, lo suelen valorar como “regular” (32%). Por sexo y edad, las sensaciones de **nerviosismo, estrés o desánimo** a la hora de realizar las actividades cotidianas están **más presentes en las mujeres y entre los más jóvenes (de 18 a 23 años)**.

#### Síntomas y problemas del sueño

Un 46% de los jóvenes tiene **dificultad para conciliar el sueño**, un 47% se despierta **más temprano de lo deseado**, un 36% **se despierta por la noche** y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y **únicamente el 16,5% afirma dormir bien**. Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: **problemas de salud mental** (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), **efectos secundarios de un medicamento** (9%), **enfermedades médicas** (9%), y **consumo de alcohol** (6%) y de alguna otra droga (6%).

De acuerdo a las respuestas de los encuestados, los **principales síntomas diurnos**, consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche, son: **cansancio o fatiga** (54%), **dolor de cabeza** (40%), **mal humor o irritabilidad** (34%), **problemas de atención, concentración o memoria** (30%), **somnolencia diurna** (29%), **falta de motivación o iniciativa** (29%), **preocupación o insatisfacción con el sueño** (26%), **dificultades de rendimiento académico o laboral** (21,5%), **complicaciones en la conducta**, como hiperactividad o impulsividad (12%) y **propensión a cometer errores o accidentes** (11%).

Todos ellos son **más frecuentes en mujeres**, excepto los problemas de impulsividad y la propensión a errores y accidentes, que son más comunes entre los hombres. En este sentido, **un 15% confirma haber sufrido un siniestro de tráfico por falta de sueño**, ya sea, como resultado de la somnolencia (8%) o por falta de atención (7%).

#### Trastorno de insomnio crónico: el más frecuente

Un **83,5%** de los jóvenes reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, pero únicamente el **12,8%** cumpliría criterios clínicos de **trastorno de insomnio crónico (TIC)**. Los que sí han sido diagnosticados por un médico con este tipo de trastorno son el 4,5% de los encuestados. **El TIC es el más frecuente**, especialmente entre las mujeres, aquellos que **viven en zonas rurales, los que tienen un horario de trabajo de tarde y disfrutan de menor exposición al aire libre en días laborables**.

También llama la atención el porcentaje de personas que sufre **síntomas compatibles con otros trastornos del sueño**, como, por ejemplo, el **síndrome de retraso de fase (SFR)**, que afecta al **6,8%** y que se caracteriza por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche, así como el **síndrome de sueño insuficiente (SSI)**, cuyos síntomas sufre el **3,8% de los jóvenes** y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad (en adultos, un mínimo de 7 horas) y presencia de somnolencia diurna como consecuencia del escaso descanso nocturno.

#### ¿Cómo dormir mejor?

**Procurar dormir entre 7 y 9 horas**, mantener un **horario regular** durante toda la semana, **levantarse a la misma hora**, acostarse cuando asoman los primeros signos de somnolencia, **evitar cenas pesadas, así como alcohol, café**, bebidas energéticas y **tabaco**; y desconectar **dispositivos electrónicos** al menos entre media hora y una hora antes de acostarse. Son algunas de las **recomendaciones de los expertos** para tener buena calidad de sueño, que también se logra

**eliminando la mayor cantidad de luz posible** en el dormitorio, bloqueando ruidos, **dejando el móvil fuera** de la habitación, **realizando actividad física** en el exterior para exponerse a la luz natural durante el día y practicando **deporte moderado** de forma regular. En caso de realizar una **siesta**, ésta no debe exceder los 30 minutos.

[VER MÁS SOBRE:](#) BEBIDAS (HTTPS://WWW.LANZADIGITAL.COM/TAG/BEBIDAS/)

FUNDACIÓN MAPFRE (HTTPS://WWW.LANZADIGITAL.COM/TAG/FUNDACION-MAPFRE/)

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA (HTTPS://WWW.LANZADIGITAL.COM/TAG/SOCIEDAD-ESPANOLA-DE-NEUROLOGIA/)

**PUBLICADO EN:**

CASTILLA-LA MANCHA (HTTPS://WWW.LANZADIGITAL.COM/CASTILLA-LA-MANCHA/)

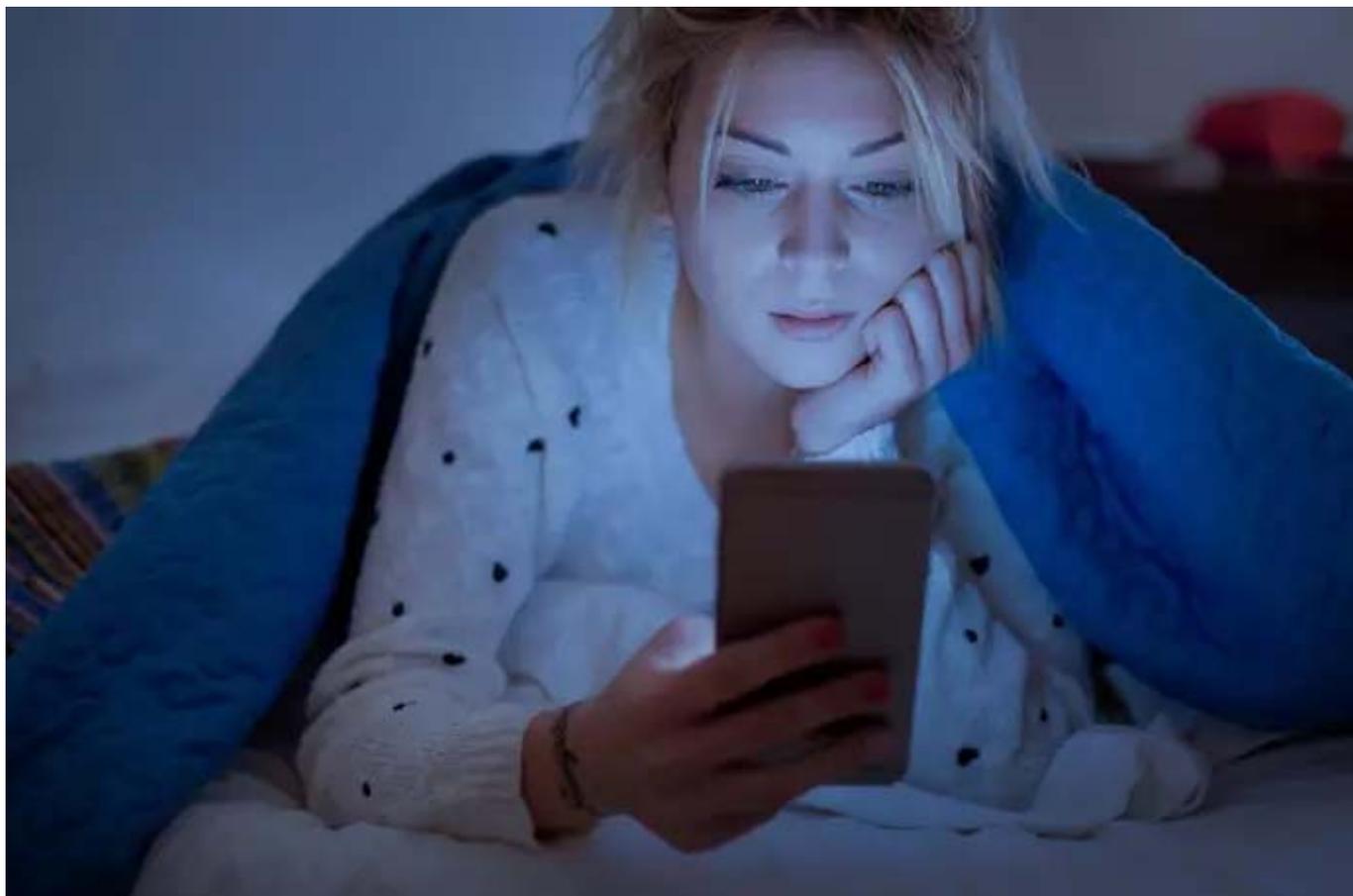
© Lanzadigital  
Entidad Pública Empresarial Diario Lanza  
redaccion@lanzadigital.com (mailto:redaccion@lanzadigital.com)  
Ronda del Carmen s/n - 13002 Ciudad Real  
Tfno: 926 27 46 90

(htt  
ps:/  
ww  
w.li  
nke  
din.  
co  
m/  
in/  
lanz  
adi  
gita  
l/  
ciu  
dad  
-  
real  
-63  
482  
58a  
/)

Aviso legal (https://www.lanzadigital.com/aviso-legal/) | Política de Privacidad (https://www.lanzadigital.com/politica-de-privacidad/) | Política de cookies (https://www.lanzadigital.com/politica-de-cookies/)

infosalus / **investigación**

## **El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84% presenta algún síntoma de insomnio**



Archivo - Mujer mirando el móvil por la noche en la cama.  
- TOMMASO79/ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: jueves, 7 marzo 2024 12:03  
@infosalus\_com



✉ Newsletter

El 61% de los jóvenes resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día y el 33% duerme menos de 7 horas

MADRID, 7 Mar. (EUROPA PRESS) - El 83 por ciento de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5 por ciento afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5 por ciento presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.

Así lo revela el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', realizado con una muestra de 3.400 jóvenes de entre 18 y 34 años por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24 por ciento reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento resta horas de sueño para ocio por