

# Los valencianos de entre 18 y 34 años, los segundos que más consumen hipnóticos



Valencia Plaza

SALUD, SUEÑO



**7/03/2024 - VALÈNCIA (EP).** Los valencianos de entre 18 y 34 años duermen menos de lo recomendado, es decir, menos de siete horas, y son los segundos que más fármacos hipnóticos y otros remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) consumen como ayuda para conciliar el sueño.

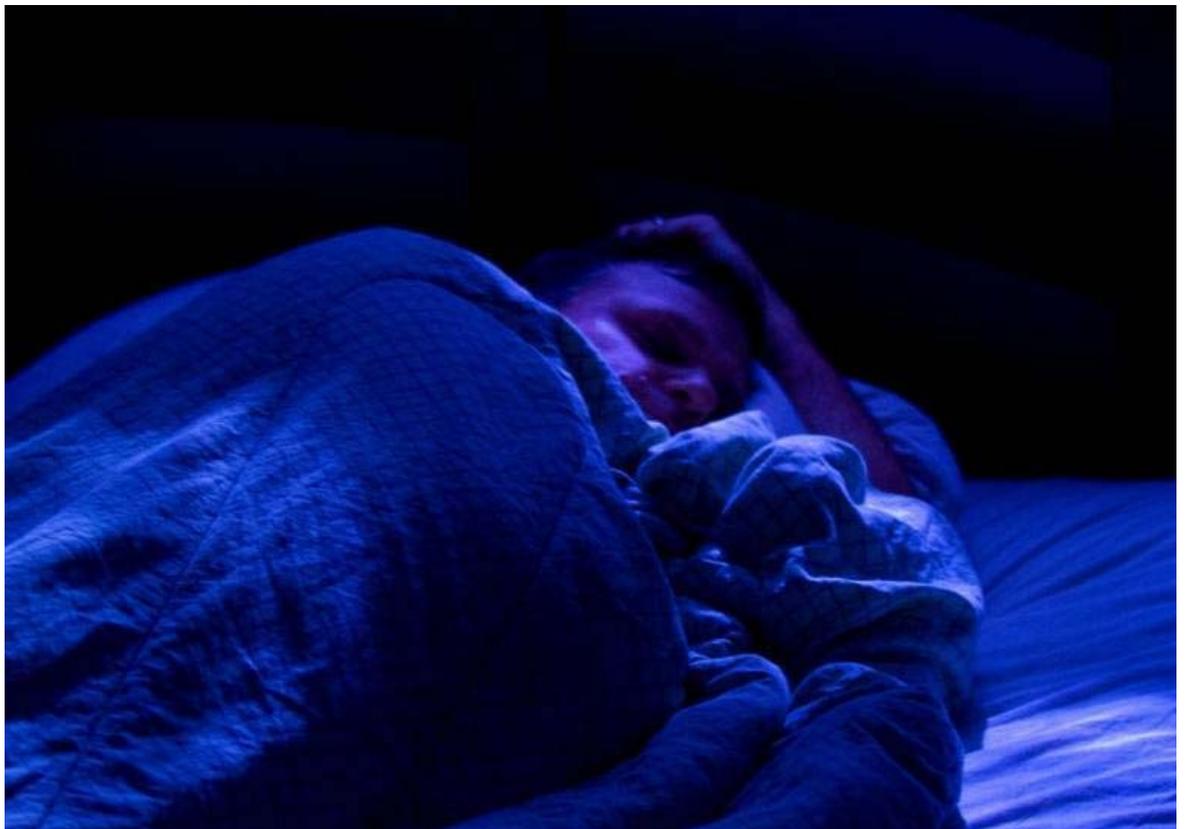
De esta forma son, junto a los jóvenes de Castilla y León, los que antes se despiertan los días que tienen una ocupación; los terceros que más trabajan por turnos o con horario irregular (43%), detrás de Baleares (48%) y Navarra (45%) y los cuartos que más roncan (13%).

Estos 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), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de este grupo de edad, según han informado en un comunicado.

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, solo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente. Por el contrario, un 33% de los jóvenes admite dormir menos de lo recomendado.

El estudio es el resultado de una encuesta realizada a 3.405 participantes. **Marta Rubio**, investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, 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 conciliar el sueño, 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.

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.

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).

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%).

Las principales consecuencias 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%).

## **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.

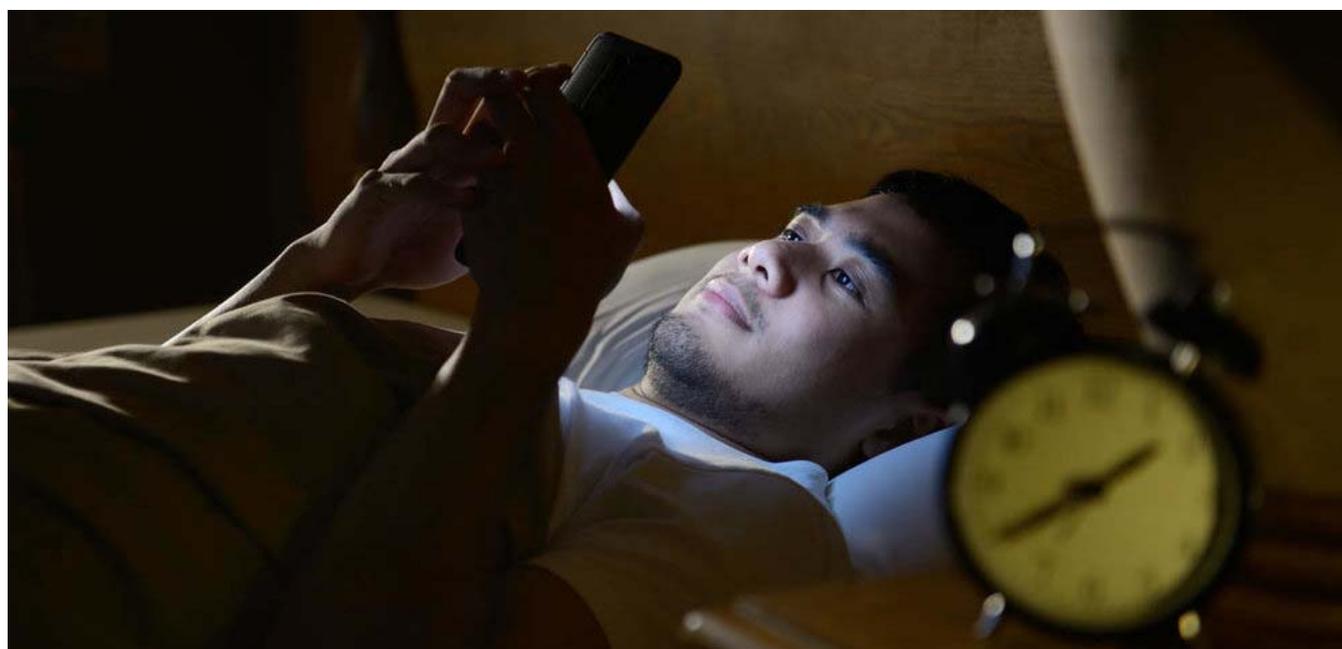
Procurar dormir entre 7 y 9 horas, mantener un horario regular durante toda la semana, levantarse a la misma hora, acostarse cuando asoman los primeros signos de somnolencia, evitar cenas pesadas, así como alcohol, café, bebidas energéticas y tabaco y desconectar dispositivos electrónicos al menos entre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

## Diario en Positivo+

# 8 de cada 10 españoles entre 18 y 34 años presenta algún síntoma de insomnio

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

**El 83% hace uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir**



REDACCIÓN 7 DE MARZO DE 2024, 13:22

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.

## 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%).

👉 JÓVENES DIARIOENPOSITIVO INSOMNIO ESPAÑOLES

**Diario en Positivo+**

[QUIÉNES SOMOS](#) [PUBLICIDAD](#) [AVISO LEGAL](#) [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

opennemas

POWERED BY  
OPENHOST

**ES NOTICIA** [AEMET alerta tiempo](#) [Mario Picazo alerta del tiempo este fin de se...](#) [Tiempo 8M](#) [¿De dónde son las](#)

**OKSALUD**

[ACTUALIDAD](#) [MEDICAMENTOS](#) [PACIENTES](#) [FARMACIA](#) [NUTRICIÓN](#) [SALUD SEXUAL](#) [TELEMEDICINA](#) [FAI](#)

**ESTUDIO** [¿CÓMO DUERMEN LOS JÓVENES?](#)

## El 13% de los menores de 34 años cumple con los criterios de insomnio crónico

- ✓ [El sueño](#)
- ✓ [La falta de sueño en adolescentes alcanza el grado de problema de salud pública](#)



**JAIME TORROJA** [08/03/2024 06:40](#) Actualizado: [08/03/2024 06:40](#)

A pesar de que el descanso es fundamental para tener una vida saludable, tal y como corroboran los expertos, muy pocos de los jóvenes españoles

dedica el tiempo suficiente a disfrutar de un [sueño de calidad](#). Así lo afirma un nuevo estudio de la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES) sobre los hábitos de descanso de los menores de 34 años. ¿Cuáles son las consecuencias de dormir mal? Síntomas como cansancio, dolores de cabeza o mal humor aparecen cuando no hemos descansado lo suficiente y pueden hacer que la calidad de vida disminuya en picado.

El estudio ha sido presentado por su investigadora principal, la neuróloga Marta Rubio, que ha desgranado algunas de las claves que han podido analizar en este informe. Se trata de la primera investigación que analiza los hábitos de sueño de los españoles de entre 18 y 34 años en España y es el resultado de una encuesta realizada a 3.405 participantes. Una de las conclusiones que quizá resultan más preocupantes es que «cerca del 13% de los jóvenes (menores de 34 años) cumple criterios diagnósticos de

trastorno de insomnio crónico, lo cual puede tener graves consecuencias a largo plazo» tal y como ha explicado la doctora Rubio.

Incluso entre aquellos que no sufren insomnio crónico, más del 80% presenta alguno de los síntomas de insomnio y el informe subraya que un 33% de los jóvenes admite dormir de forma insuficiente, es decir, menos de 7 horas. Las Comunidades Autónomas donde menos se duerme son La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias. Además, los jóvenes no sólo duermen poco, sino que además lo hacen tarde. La dra. Rubio ha explicado que lo más habitual «en días laborables es acostarse entre las 22:00 y las 23:00, pero en víspera de día libre pasa a ser de 23:00 a 1:00, sobre todo en hombres». Esto genera un desequilibrio entre los períodos de descanso y los horarios lectivos y laborales, que hace que se descansa poco. Además, las extensas jornadas hacen que muchos jóvenes dediquen parte de esas horas de sueño a la

realización de ocio o tareas que no han podido llevar a cabo durante el día. La dra. Rubio ha hecho hincapié en la necesidad de mejorar la conciliación y los horarios laborales para dejar suficiente espacio al descanso en el día.

## Ansiedad, café y pantallas

Cada vez está más extendido entre los jóvenes 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». La luz artificial de las pantallas inhibe la producción de melatonina, lo que dificulta conciliar el sueño y tener un sueño de calidad.

Una consecuencia de la falta de descanso es que los jóvenes recurren al uso de sustancias estimulantes para mantenerse despiertos o relajantes para facilitar su conciliación. 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.

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).

Asimismo, la doctora ha indicado que «la falta de sueño también perjudica a los de mayor edad, sobre todo por las consecuencias que tiene en su estado de ánimo y condición de salud, que llevan asociado un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas».

logo  
Vademecum  
(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



[Indices](#)

[Vademecum Box \(/box-es\)](/box-es)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](/noticias-generales-1)

[INICIO \(/\)](#)

[Productos \(/productos-vademecum\)](/productos-vademecum)

[NOTICIAS-GENERALES \(/NOTICIAS-GENERALES-1\)](/noticias-generales-1)

[Indices](#)

[Vademecum Box \(/box-es\)](/box-es)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](/noticias-generales-1)

[Productos \(/productos-vademecum\)](/productos-vademecum)

[Conéctate](#)

[Regístrate](#)

## Última Información

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](/noticias-principios-activos-1) [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](/noticias-alertas-1)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](/noticias-problemas-suministro-1)

[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](/noticias-atcmodificados-1)

**[Noticias \(/noticias-generales-1\)](/noticias-generales-1)**

### Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida

VADEMECUM - 07/03/2024 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria\_11-1)

*El 80 % de las personas que padecen migraña son mujeres.*

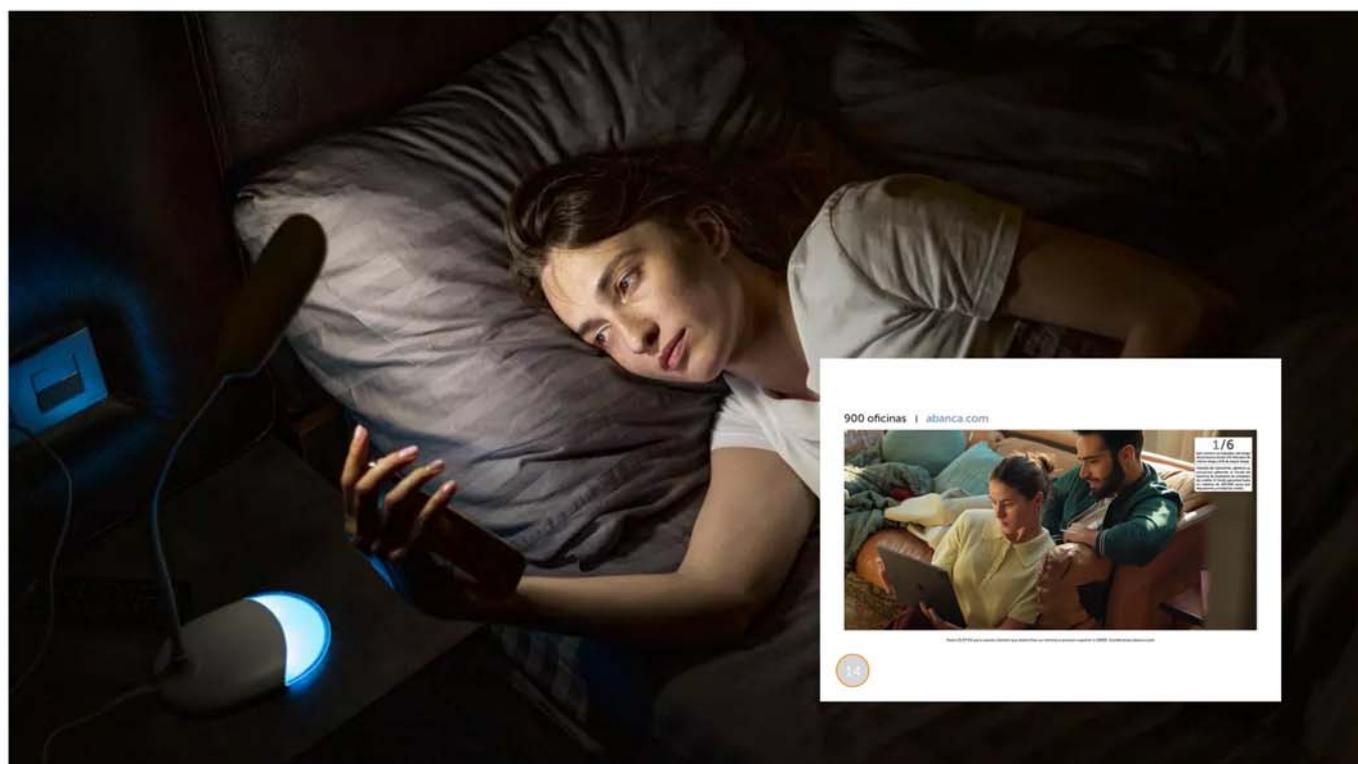




DÍA DE LA MUJER

## Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino

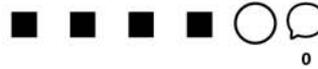


Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK

 Directos

Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:07



En el **[Día Internacional de la Mujer](#)**, que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la **[Sociedad Española de Neurología](#)** (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.**

**Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo**

**Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento**

**¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?**

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

**Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio**



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD



Una mujer sufre dolor abdominal durante la menstruación / FREEPIK

## La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“**El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres.** El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

**epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en cada región.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

**Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual**



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de **Alzheimer** son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

### Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

### El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD





## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Vida Sana](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

### DÍA DE LA MUJER

## Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK

Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:07



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.**

Noticias relacionadas

## Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

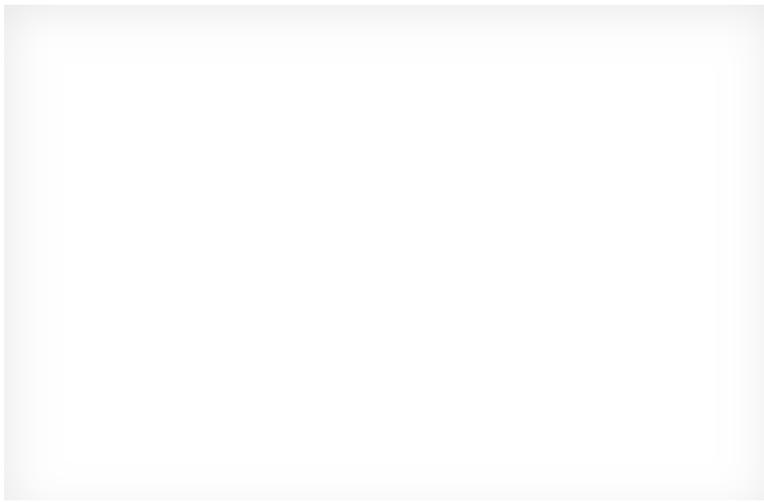
## La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#)”. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

PUBLICIDAD



- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

**Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual**



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

### **Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres**

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

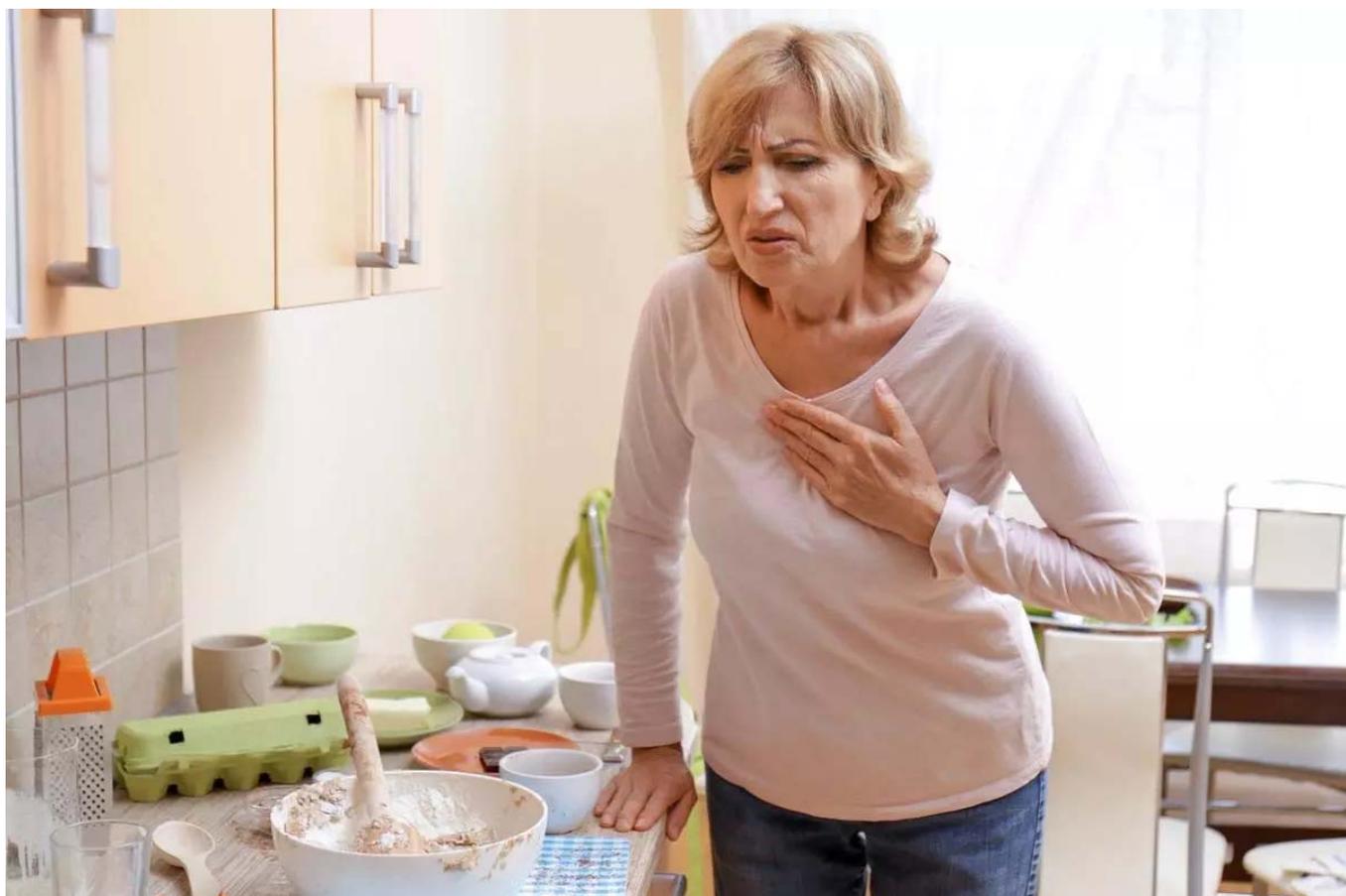
- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

### **El infarto, más mortal en mujeres que en hombres**

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

#### TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)[NEUROLOGÍA](#)[ESCLEROSIS MÚLTIPLE](#)[ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES](#)[ICTUS](#)

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



## Guías de salud

Quirónsalud Tenerife Dietas Fitness Vida Equilibrium Cuidamos tu salud

DÍA DE LA MUJER

## Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK

Rafa Sardiña

08 MAR 2024 8:07



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

**Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo****Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento****¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?**

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD



Una mujer sufre dolor abdominal durante la menstruación / FREEPIK

## La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#). El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

**Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual**



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

### **Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres**

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

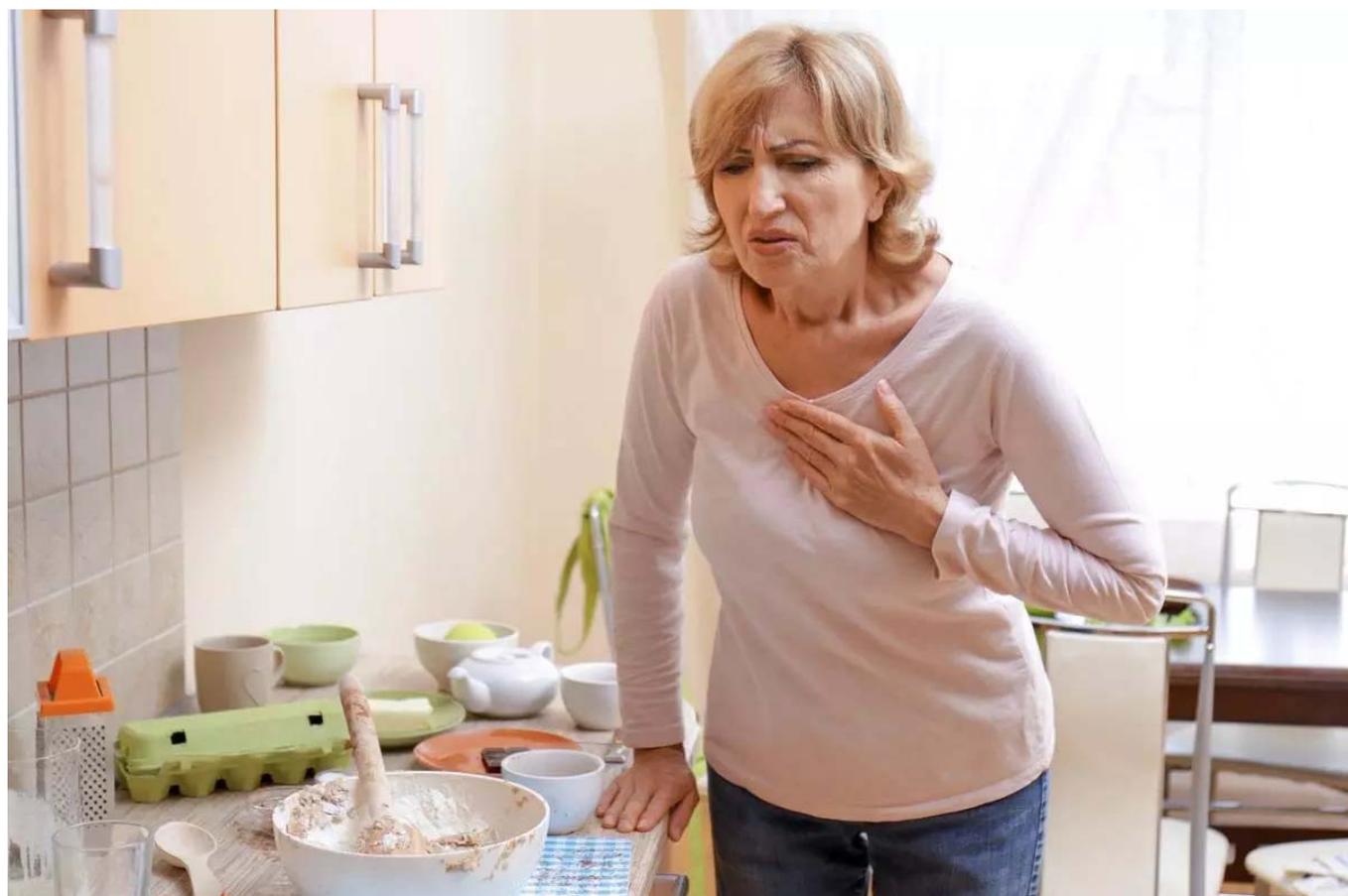
- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

### El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

INSOMNIO

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

IC



## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Quirón Salud València](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

DÍA DE LA MUJER

## Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK

Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:07



0

En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.**

Noticias relacionadas

## Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

### Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

### ¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

**"El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres.** El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico", explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la **menstruación**, el uso de anticonceptivos, el **embarazo** y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de

piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

**Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual**



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

### **Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres**

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

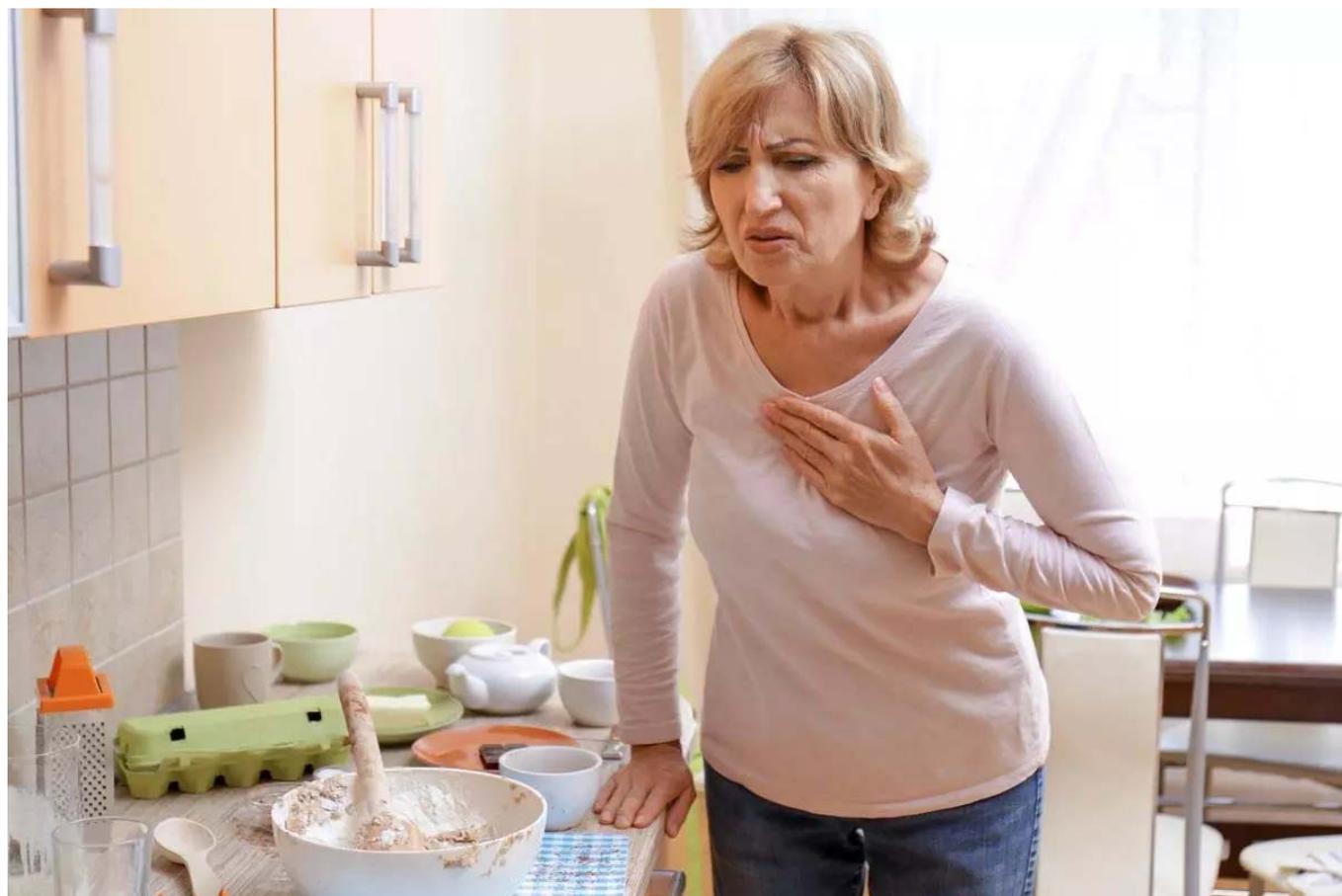
- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

### **El infarto, más mortal en mujeres que en hombres**

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

#### TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)[NEUROLOGÍA](#)[INSOMNIO](#)[ESCLEROSIS MÚLTIPLE](#)[ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES](#)[IC](#)

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

---

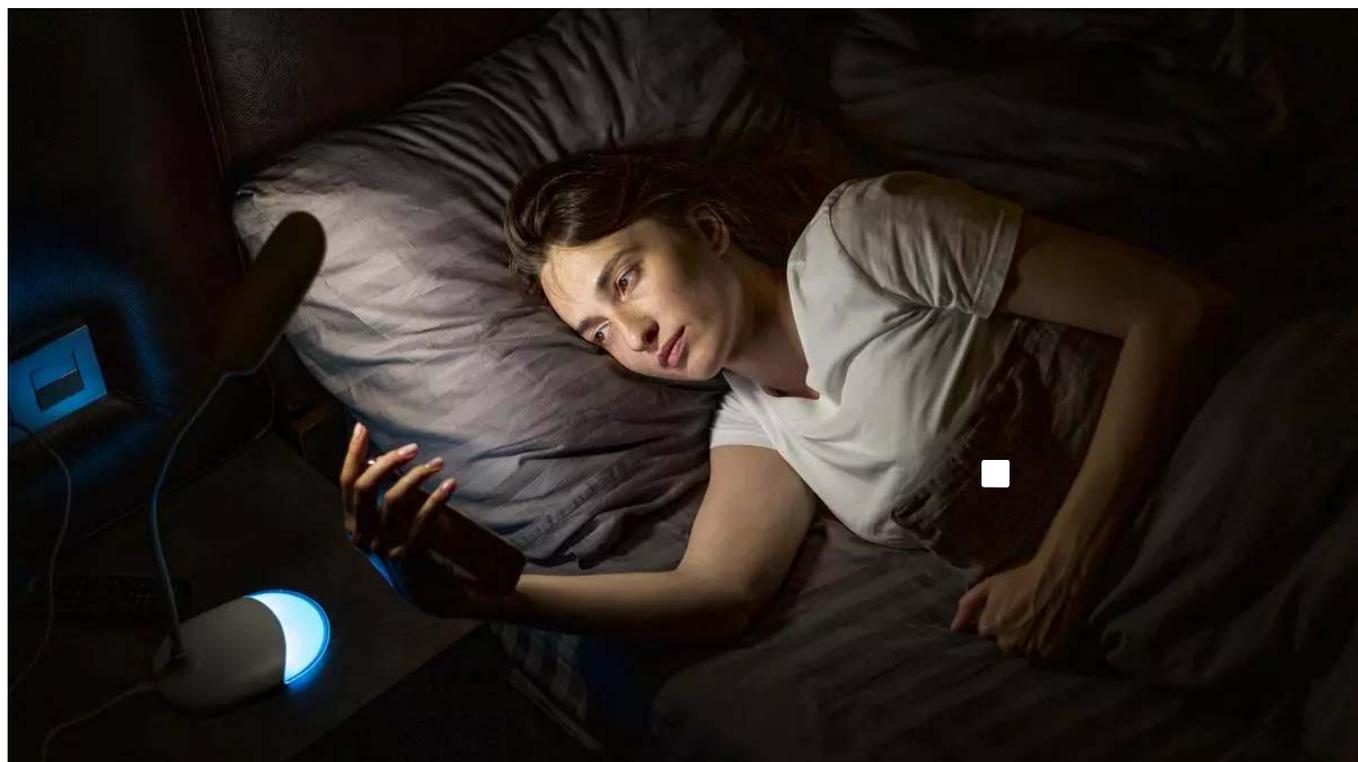
**Salud**

---

**DÍA DE LA MUJER**

## Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK

---



Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:07

 Por qué confiar en El Periódico



En el **Día Internacional de la Mujer**, que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.**

Noticias relacionadas

**Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo**

**Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento**

**¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?**

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

**Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio**



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD



Una mujer sufre dolor abdominal durante la menstruación / FREEPIK

## La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“**El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres.** El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la **menstruación**, el uso de anticonceptivos, el **embarazo** y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

**Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual**



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de **Alzheimer** son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.

### **Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres**

El **insomnio** es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

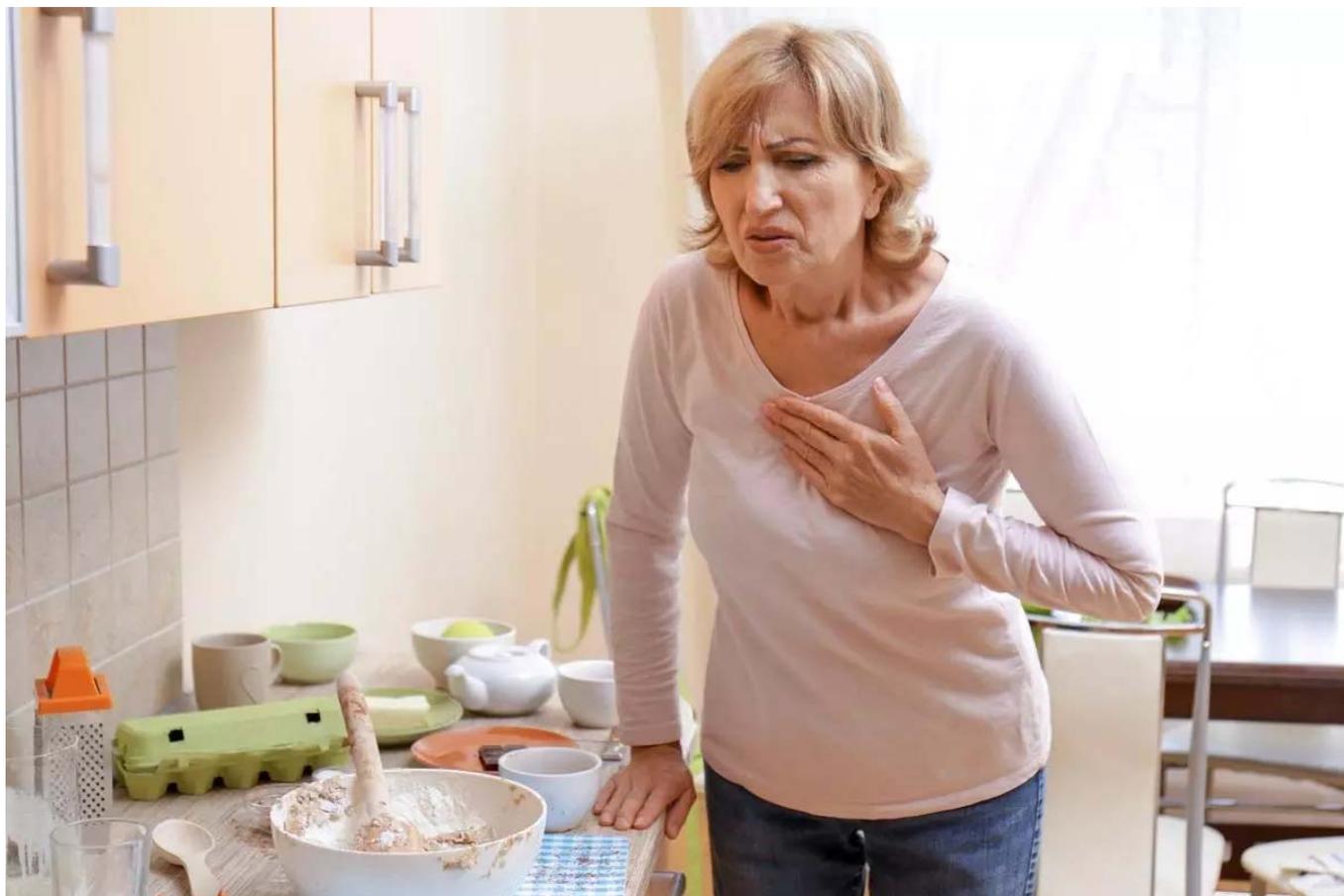
- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

### **El infarto, más mortal en mujeres que en hombres**

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

TEMAS [ICTUS](#)

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



## Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

### DÍA DE LA MUJER

## Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK



Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:07



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica a lo largo de su vida](#).**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

**Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo**

**Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento**

**¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?**

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

## La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“**El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres.** El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la **menstruación**, el uso de anticonceptivos, el **embarazo** y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

**Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual**



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

### **Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres**

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

## El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

### TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)[NEUROLOGÍA](#)[INSOMNIO](#)[ESCLEROSIS MÚLTIPLE](#)[ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES](#)[IC](#)

### CONTENIDO PATROCINADO

[Taboola Feed](#)

Reclama antes del 14/04  
OCU



Guías de Salud

DE LA MUJER

## Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK



Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:07



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.**

Noticias relacionadas

**Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo**

---

**Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento**

---

**¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?**

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

### La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

**"El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres.** El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico", explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la **menstruación**, el uso de anticonceptivos, el **embarazo** y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

**Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual**



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

### **Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres**

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

### **El infarto, más mortal en mujeres que en hombres**

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

INSOMNIO

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

IC

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

DÍA DE LA MUJER

# Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enferme

Rafa Sardiña

08 MAR 2024 8:07



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.**

Noticias relacionadas

**Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo**

**Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento**

**¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?**

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

**Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio**



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD



Una mujer sufre dolor abdominal durante la menstruación / FREEPIK

## La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#). El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

**Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual**



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / **EPE**

### **Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres**

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

### **El infarto, más mortal en mujeres que en hombres**

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

INSOMNIO

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

ENFERMEADES CARDIOVASCULARES

IC

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

---

## Guías de Salud

Dietas Fitness Expertos en salud Cuidamos tu salud

---

DÍA DE LA MUJER

# Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK

---

**Rafa Sardiña**

08 MAR 2024 9:07



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

**Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo**

**Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento**

**¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?**

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

**Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio**



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

## La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#). El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

**Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual**



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

## Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

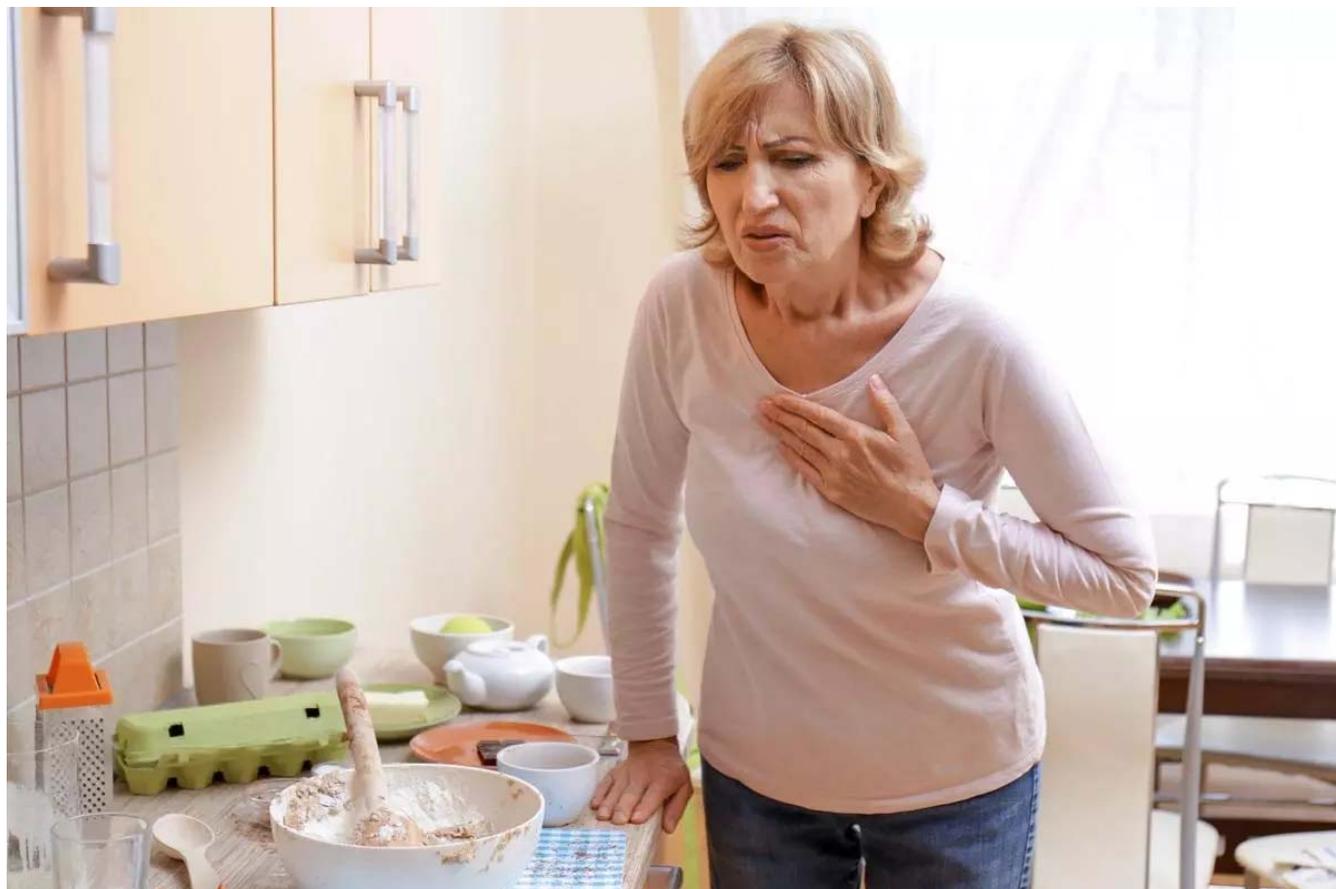
En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

## El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar,

como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga



Salud

Etiquetas | [Neurología](#) | [Mujeres](#) | [Enfermedades Neurológicas](#) | [Migraña](#) | [Alzheimer](#) | [Esclerosis múltiple](#) | [Ictus](#) | [SEN](#)

# Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida

En España, ellas representan el 80% de las personas que padecen migraña, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad



**Francisco Acedo**  
Viernes, 8 de marzo de 2024, 09:25 h (CET)

@Acedotor

Según los datos más recientes manejados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. La esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas. Pero además, influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas. Por otra parte, las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.



## Lo más leído

- 1 [Mitos y leyendas del México prehispánico](#)
- 2 [¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)
- 3 [Los mejores videntes sin gabinete](#)
- 4 [Productos Farmasi, todo lo que debes saber](#)
- 5 [El sexo telefónico vuelve en tiempos de coronavirus](#)

## Noticias relacionadas

### El abordaje del sueño es fundamental en el manejo de la migraña

El abordaje del sueño es fundamental en el manejo de los pacientes con migraña. Éste será uno de los temas que se abordarán en la XIII edición de CEFABOX, la reunión anual de actualización en migraña crónica y otras cefaleas. Organizada por la compañía biofarmacéutica AbbVie, se trata de uno de los encuentros científicos más relevantes a nivel nacional en el área de cefaleas.

### Obesidad: la forma más común de malnutrición

Más de mil millones de personas son obesas. Es decir, 1 de cada 8 personas en el mundo viven con obesidad. La preocupante cifra se desprende de un informe publicado en la revista The Lancet que revela que desde 1990, la obesidad se ha duplicado con creces entre los adultos y se ha cuadruplicado entre los niños y adolescentes.



“El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad”, comenta la Dra. Susana Arias, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. “Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil”.

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres. Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud.

Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres. El insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

“En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual “Neurología y Mujer” con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo. Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales”, señala la Dra. Cristina Íñiguez, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología.

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Especial Neurología](#) >



Se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. (Foto: Geralt/Pixabay)

## DÍA DE LA MUJER

# Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida

El ictus es la principal causa de muerte en la mujer. El 80% de las personas que padecen migraña son mujeres. Dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres. La esclerosis múltiple es 3 veces más frecuente en la mujer.

Hechosdehoy / [SEN](#) / A. K. / Actualizado 8 marzo 2024



ETIQUETADO EN: [Neurología](#)

Según los datos más recientes manejados por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, **más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida**. La esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas. Pero además, influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Por otra parte, **las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.**

“El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en **ictus** más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, el 80% de las personas que padecen **migraña** son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad”, comenta la Dra. **Susana Arias**, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.

“Además, **la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas**, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la **esclerosis múltiple, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre**, o la epilepsia, porque hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil”.

Existen también ciertos **trastornos del movimiento** que son más frecuentes en el sexo femenino, como el **síndrome de piernas inquietas**, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres. Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de **Alzheimer** son mujeres y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud.

Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en **el sueño y los trastornos del sueño** en hombres y mujeres. El **insomnio** es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el **cáncer de mama** representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

“En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual “Neurología y Mujer” con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo. Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como

todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales”, señala la Dra. **Cristina Iñiguez**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología.

Se puede consultar el libro “Neurología y Mujer” de forma gratuita en [https://www.sen.es/pdf/2023/NEUROLOGIA\\_Y\\_MUJER\\_2023.pdf](https://www.sen.es/pdf/2023/NEUROLOGIA_Y_MUJER_2023.pdf)

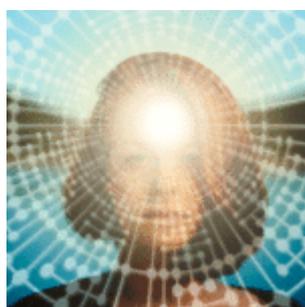
NOTICIAS RELACIONADAS:

[Vivir más de cien años: ¿cuáles son los rasgos en común de las personas centenarias?](#)

[Consumir algas es beneficioso tanto para la salud humana como para la del planeta](#)

---

OTRAS NOTICIAS:



DATOS IMPACTANTES

[Las circunstancias socioeconómicas impactan en la salud cerebral y en el manejo de las enfermedades neurológicas](#)



RECLAMAN INVESTIGACIÓN

[Aumentan un 86 % los diagnósticos por depresión en la atención primaria desde la pandemia](#)



CONCIENCIACIÓN

[El 65% de las enfermedades raras son graves e invalidantes y el 50% afectan el pronóstico vital del paciente](#)



PUBLICIDAD

15/11  
1ª sesión

QUVIVIQ  
daridorexant 25mg comprimidos

quvivismo TALKS

Únete a los encuentros digitales con expertos en **insomnio crónico**

Registrarse

Ver Ficha Técnica  
ES-DA-00082 Noviembre 2023



Buscar

Compartir Me Gusta 0 Comentar 0 PUBLICAR

### Actualidad y Artículos | Sueño Vigilia, Trastornos del sueño vigilia

Seguir 15

Noticia | 10/03/2024

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



**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 le

insomnio nocturno, que podría estar inducido 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 F  son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de



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.



**MENU**

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 ^

**MENU**

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 ^



(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.

**Fuente:** Europa Press

Palabras clave: insomnio, dormir, pantallas, adolescentes

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-73253>

## Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

No hay ningun comentario, se el primero en comentar

## Artículos relacionados



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



Interacciones sociales en la vida cotidiana de adolescentes socialmente ansiosos: efectos sobre el estado mental, la ansiedad y la depresión



Relacionan síntomas de apnea del sueño con problemas de memoria y pensamiento





Salud **Guía**

Fitness Dietas

DÍA DE LA MUJER

## Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK

---

**Rafa Sardiña**

08 MAR 2024 9:07



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

**Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo**

**Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento**

**¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?**

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

**Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio**



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

## La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#). El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

**Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual**



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.

### **Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres**

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano

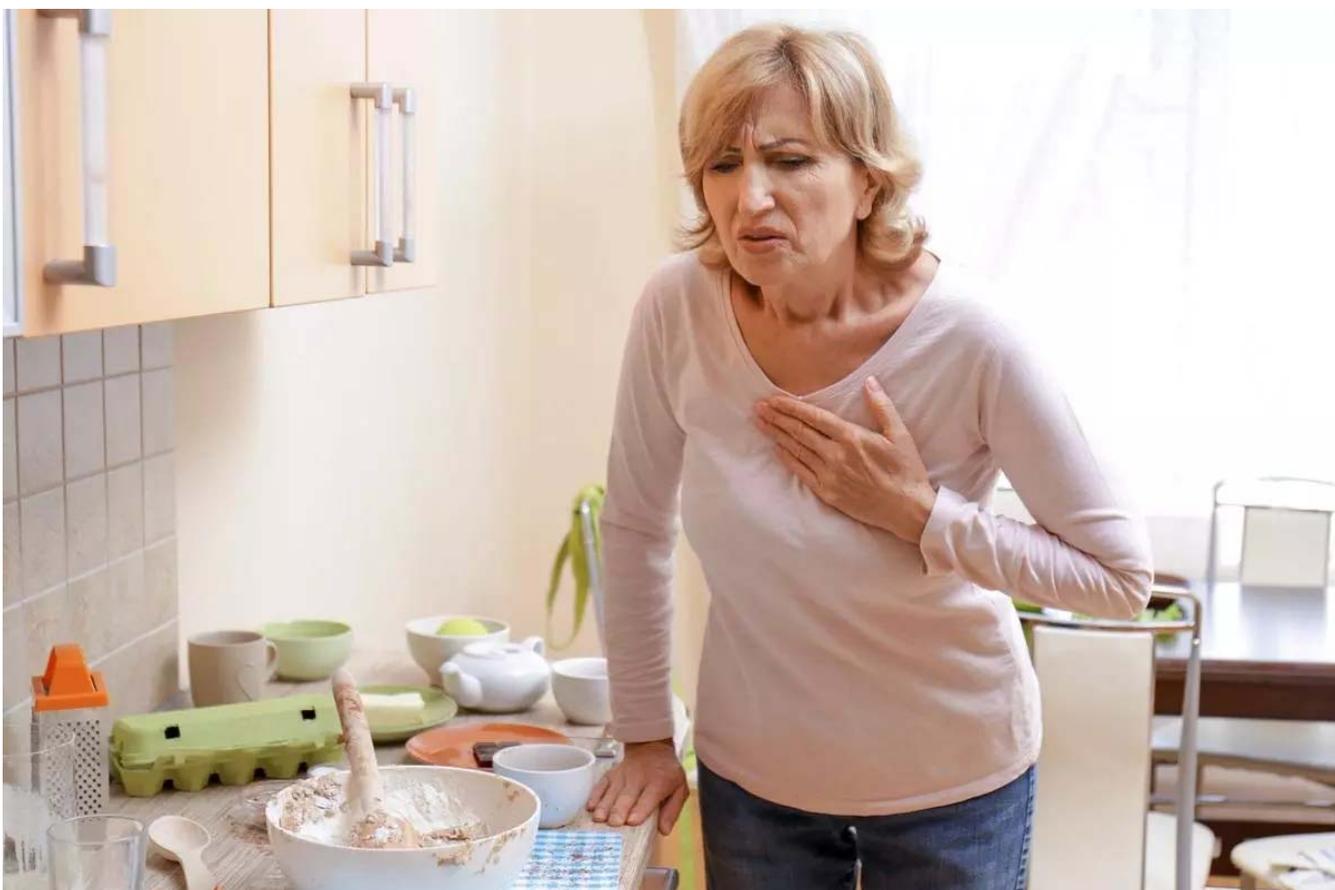
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

### El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / **FREEPIK**

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

#### TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)[NEUROLOGÍA](#)[INSOMNIO](#)[ESCLEROSIS MÚLTIPLE](#)[ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES](#)[I](#)

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

Viernes, 8 de marzo de 2024, 05:52

**DIARIO ESTRATEGIA**  
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE

**45**  
AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS

Nosotros podemos ayudarte

**Qué Estás Buscando?**



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

Archivado en: Ciencia & Salud

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

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 de 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

¿Qué harías por ellas?

¡Tú puedes cambiar su vida!

COLECTA DIGITAL 2023

**CORPORACIÓN LA ESPERANZA**  
 Tu vida libre de drogas

Amigos Podemos Dar Más Esperanza  
[www.donacionesperanza.cl](http://www.donacionesperanza.cl)

*Dois Cohn*

MUEBLES • DECORACIÓN

doiscohn5@yahoo.es @  
9 9864 9441 📞

VISITANOS

### Lo Más Leído

- 1 Abogadas líderes en el mundo startups: ¿Por qué faltan mujeres en los rankings internacionales?
- 2 Hito científico: Investigadora de la Usach descubre y adapta cristal metal orgánico para almacenar energía
- 3 CMF: Acreencias en bancos y cooperativas supervisadas superan los \$104 mil millones
- 4 Dólar/Peso argentino BNA/Blue
- 5 Autoridad antimonopolio de Perú aprobó la venta de activos de Enel Américas a Niagara Energy
- 6 Nueva especie fósil de lagarto marino con dientes de daga
- 7 Mujeres en profesiones STEM: Una mirada a la realidad subraya la necesidad de fomentar el talento tecnológico femenino
- 8 EEUU dice estar cerca de tener la confianza necesaria para asumir que la inflación converge con el 2%
- 9 El día de la mujer y el cuento de "El Otro" de Jorge Luis Borges
- 10 ¿Quién descubrió el valor del número 'pi'?

europa press



La producción industrial de Alemania crece por primera vez desde abril

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

Mujeres en profesiones STEM: Una mirada a la realidad subraya la necesidad de fomentar el talento tecnológico femenino

El déficit comercial de Estados Unidos creció un 5,1% en enero, hasta los 57.946 millones de euros



El grupo francés JCDecaux gana 209,2 millones de euros en 2023, un 58,4% más, pero no repartirá dividendo

La UE aplica desde este jueves la reglas más estrictas antimonopolio a los seis gigantes digitales

(19%).

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

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

Powered by Bigpress CMS

---

LA NACION > Agencias

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

7 de marzo de 2024 • 14:21



COMPARTIR

europa **press**

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



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

MADRID, 7 Mar. 2024 (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).**



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

**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**



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

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 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.



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

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



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

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).



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

(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.

**europa press**

Europa Press

## Seguí leyendo

---



**Crimen.** Quién mató a la abuela y a la tía de Fito Páez, hecho que se refleja en la



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

parece solo un garaje regular, pero espera a ver interior!

Publicidad Consejos y Trucos



Por lo que más quieras nunca compres estas camionetas SUV

Publicidad Lifestyle Latino



Europa Press

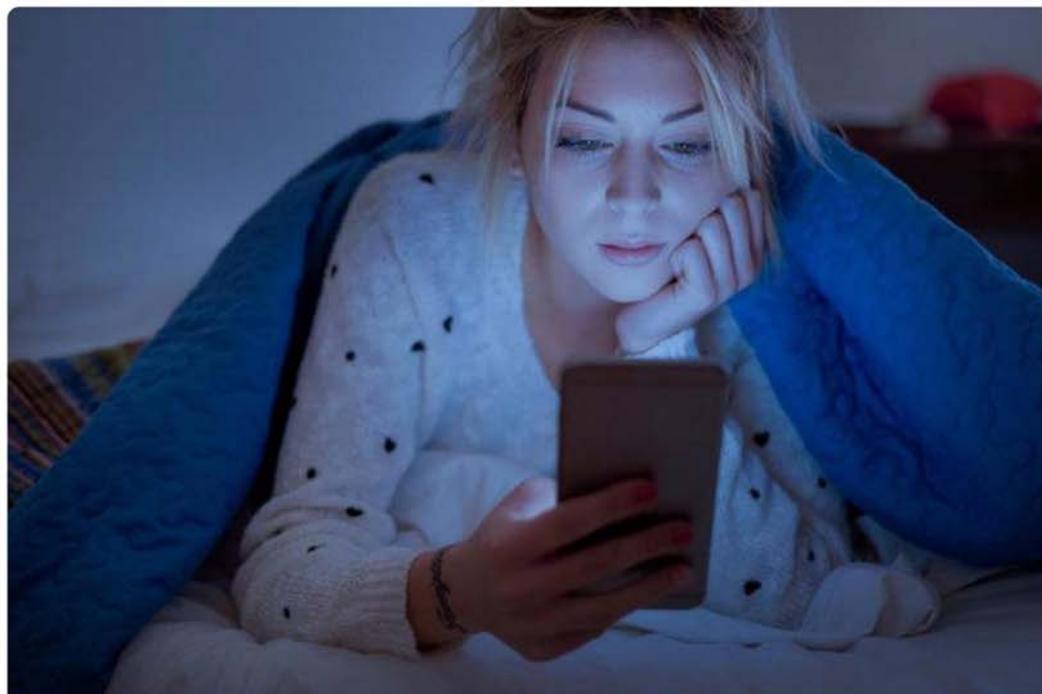
Seguir

24.5K Seguidores



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

Historia de Europa Press • 20 h • 6 minutos de lectura



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 22% 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.



Consejos y Trucos

**¡Parece solo un garaje regular, pero espera a ve...**

Publicidad

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.



Consejos y Trucos

**¡Parece solo un garaje regular, pero espera a ve...**

Publicidad



## El insomnio juvenil: una epidemia silenciosa que afecta a España



Una persona con insomnio. / Pexels.



MARÍA P. MARTÍNEZ

07 DE MARZO DE 2024 (17:53 H.)

PUBLICIDAD

[Saber más](#)

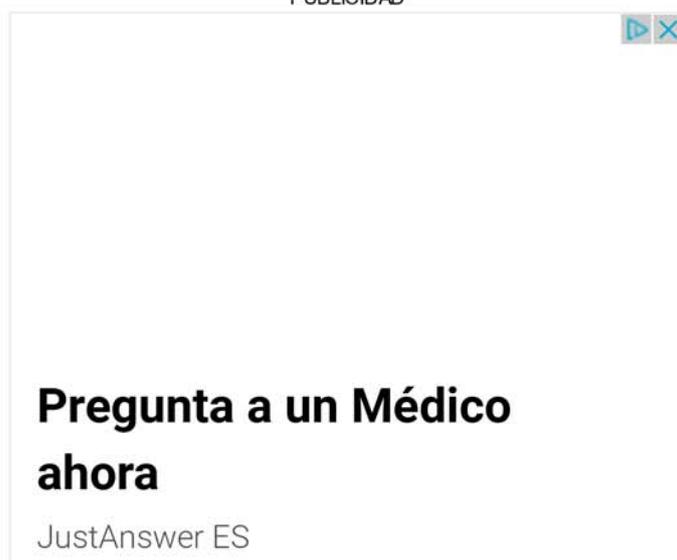
Un nuevo estudio revela que la falta de sueño entre los jóvenes

## **adultos alcanza niveles alarmantes en España, con un 83% de la población de entre 18 y 34 años mostrando síntomas de insomnio.**

En una presentación conjunta de la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño, se ha dado a conocer el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*. Los resultados son preocupantes: el 83% de los adultos jóvenes entre 18 y 34 años muestran síntomas de insomnio, mientras que aproximadamente uno de cada cuatro reporta dormir adecuadamente. Este fenómeno, que afecta a una amplia franja de la población, plantea serias implicaciones para la salud pública.

Según los criterios de diagnóstico de la Clasificación Internacional de Desórdenes del Sueño (ICSD), para ser considerado insomne, una persona debe experimentar dificultades para conciliar el sueño, despertarse temprano o experimentar síntomas como fatiga y falta de concentración al menos tres veces por semana durante un período de tres meses. Estos síntomas son cada vez más comunes entre los adultos jóvenes, con un aumento significativo en comparación con hace dos décadas.

PUBLICIDAD



**Pregunta a un Médico  
ahora**

JustAnswer ES

El uso generalizado de dispositivos electrónicos antes de dormir se ha identificado como un factor contribuyente a este problema, con más del 80% de los encuestados admitiendo utilizar sus teléfonos móviles u otras pantallas justo antes de acostarse. Además, el consumo de sustancias estimulantes, como el café y las bebidas energéticas, está exacerbando la falta de sueño entre los jóvenes.

### **SUEÑO FRAGMENTADO**

A pesar de las creencias populares, el alcohol y el cannabis no son

soluciones efectivas para conciliar el sueño, según los expertos. De hecho, el consumo de estas sustancias puede resultar en un sueño fragmentado y poco reparador.



Un estudio demuestra que una mala noche de sueño tiene un impacto negativo en las emociones

---

Meditación contra el insomnio

---

Insomnio: 5 hábitos que destruyen la calidad del sueño que debes evitar

---

¿El insomnio mata?

---

Las consecuencias del insomnio van más allá del cansancio y la fatiga, afectando la vida cotidiana de los afectados. Desde dolores de cabeza hasta irritabilidad y bajo rendimiento académico o laboral, los efectos son variados y perjudiciales. Además, un aspecto especialmente preocupante es el aumento de accidentes de tráfico relacionados con la falta de sueño, que afecta especialmente a los jóvenes hombres entre 18 y 23 años.

En resumen, el insomnio entre los adultos jóvenes es un problema grave que requiere una atención urgente por parte de las autoridades sanitarias y la sociedad en su conjunto. @mundiario

### Etiquetas

España jóvenes sueño insomnio



## Los jóvenes de C-LM, entre los que menos tiempo tienen para dormir

CASTILLA-LA MANCHA JUVENTUD SOCIEDAD

07/03/2024



Por [somosCLM.com/EP](https://somosCLM.com/EP)



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. Castilla-La Mancha se sitúa entre las regiones donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

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

Privacidad

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.



**COMPARTE  
COCHE PARA IR  
A TRABAJAR**

Si eres trabajador,  
publica o busca viajes  
para ir a trabajar de  
forma gratuita.



Busca más información en  
[www.lokinn.com/coche-compartido](http://www.lokinn.com/coche-compartido)

**LOKIN**  
seguro y a tu ritmo

«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.



Encuentra tus  
**LAS MEJORES MARCAS**  
favoritas de belleza  
**A PRECIOS INCREÍBLES**





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.

## EL 19 % ATRIBUYE EL INSOMNIO A

Privacidad

## 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.



Acceder

Buscar...

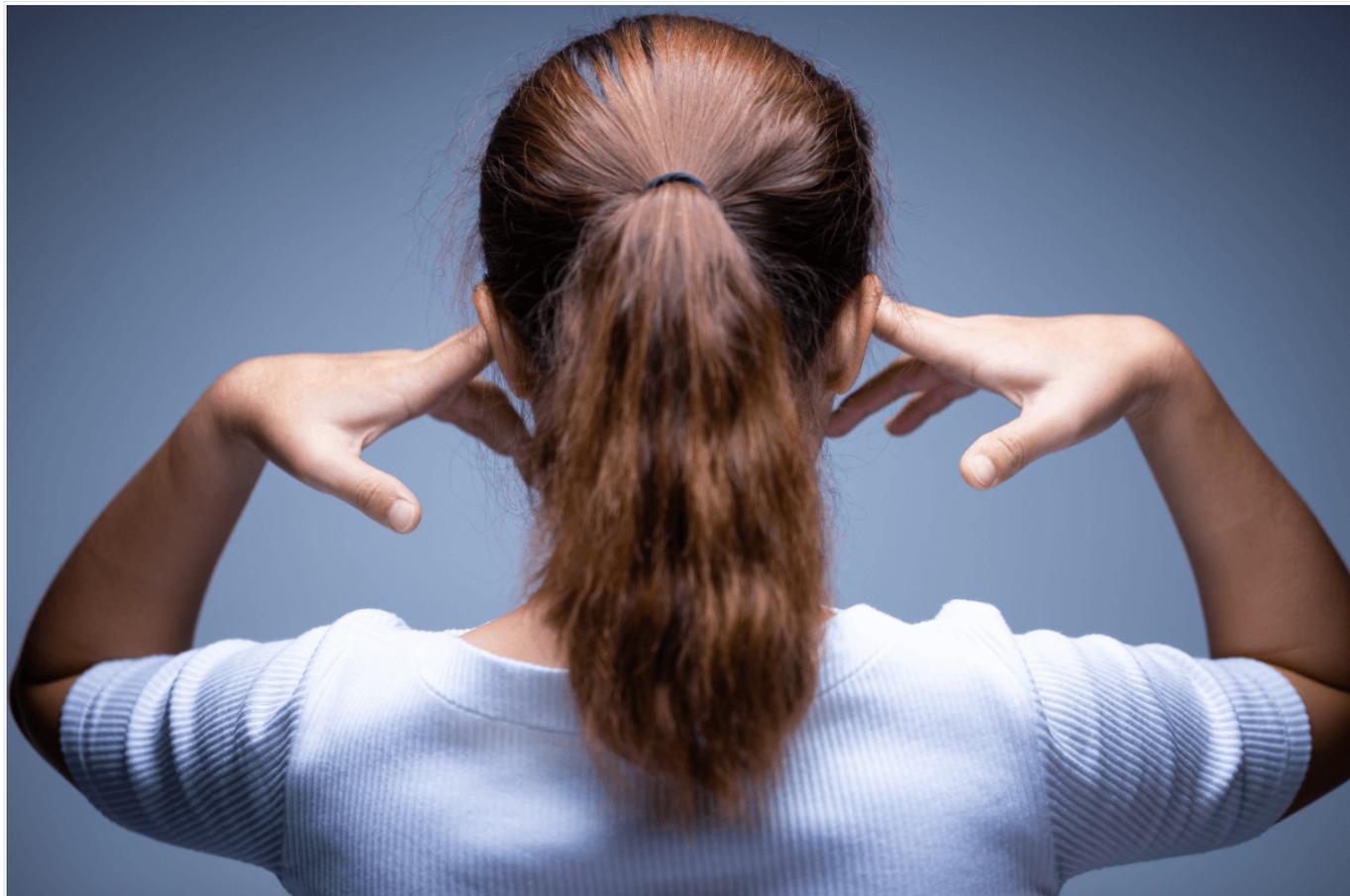
«Por Especialidad Con... Meetings Suscrit... Noticias

Aler... Primaria... Neu... ia

## Más de la mitad de las mujeres sufrirá una enfermedad neurológica en su vida

La esclerosis múltiple es la enfermedad más frecuente en la mujer que en el hombre y además se presenta en la edad fértil.

Get Notifications



07/03/2024

Según los datos más recientes manejados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. La esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas. Pero, además, influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas. Por otra parte, las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

*"El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad", comenta la Dra. Susana Arias, vocal de la Sociedad Española de Neurología. "Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil".*

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres. Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud.

Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres. El insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

*"En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual "Neurología y Mujer" con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo. Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales", señala la Dra. Cristina Iñiguez, vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología.*

#neurología #mujer #salud femenina #alzheimer

TE RECOMENDAMOS



logo

Vademecum (/)

Introduzca su búsqueda...



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (Es)

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

INICIO (/)

Productos (/productos-vademecum)

NOTICIAS-GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

## Última Información

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#) [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)

[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#)

**[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)**

### Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida

VADEMECUM - 07/03/2024 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria\_11-1)

*El 80 % de las personas que padecen migraña son mujeres.*



Según los datos más recientes manejados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. La esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas. Pero además, influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas. Por otra parte, las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

*“El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad”,* comenta la Dra. Susana Arias, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.

*“Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil”.*

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres. Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud.

Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres. El insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

*“En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual “Neurología y Mujer” con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo. Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales”,* señala la Dra. Cristina Íñiguez, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología.

Fuente: SEN

## Enlaces de Interés

LOCAL

# Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas

REDACCIÓN | 8 de marzo de 2024 (07:10) | 



Adolescente en confinamiento ppor el COVID-19.

Víctor de Aldama confirma que el consulado de Georgia que él ostenta en Zamora cambiará de sede social

[Leer la siguiente historia >](#)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha asegurado que más del 50 por ciento de las mujeres desarrollará una



Con motivo del Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo, la SEN ha querido recordar estos datos, además, ha apuntado que las influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

## Te Puede Gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

### ¿Quieres configurar tu ID.5?

Personaliza hasta el último detalle del nuevo SUV coupé 100% eléctrico

Volkswagen

Prueba ahora

## Toda la tecnología que necesitas al mejor precio

Nuevo Astra Tech Edition

Opel

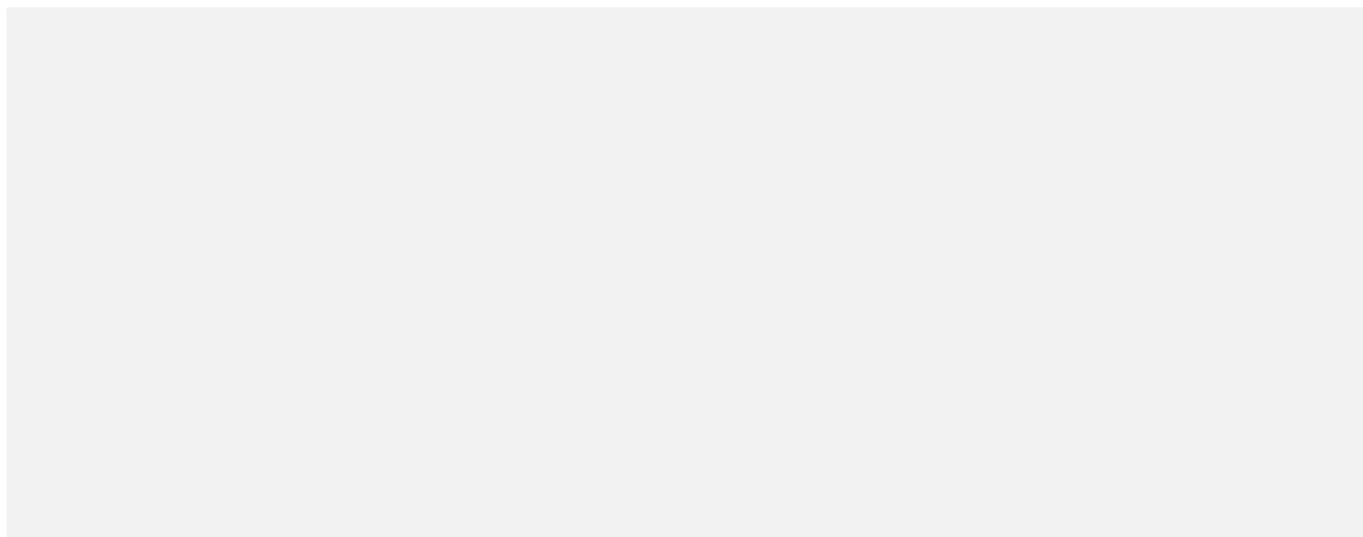
Por otra parte, las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

"El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, el 80 por ciento de las personas que padecen migraña son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad", ha destacado la vocal de la Sociedad Española de Neurología

**Victor de Aldama confirma que el consulado de Georgia que él ostenta en Zamora cambiará de sede social**

[Leer la siguiente historia >](#)





### **Las llamas devoran una vivienda en Zamora**

"Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25 por ciento de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil", ha añadido Arias.

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud. Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

**Víctor de Aldama confirma que el consulado de Georgia que él ostenta en Zamora cambiará de sede social**

[Leer la siguiente historia >](#)



El insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 por ciento de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

"En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual 'Neurología y Mujer' con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo. Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales", ha señalado la vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología, Cristina Íñiguez.

## ¿Quieres configurar tu ID.5?

Personaliza hasta el último detalle del nuevo SUV coupé 100% eléctrico

Volkswagen | Patrocinado

Prueba ahora

## Phoenix Slip

The Phoenix Slip is a unique slip-on sneaker that presents a refreshed aesthetic that exudes both undeniable quality and captivating style. This contemporary lace-less cupsole sneaker features a hidden elastic gore system through the ...

Magnanni Europa | Patrocinado

Clica aquí

## Camping Douce Provence \*\*\*\*

Un camping familiar a orillas del río, en pleno parque natural regional del Luberon

Yelloh Village | Patrocinado

Compralo

## Toda la tecnología que necesitas al mejor precio

Nuevo Astra Tech Edition

Opel | Patrocinado

## DAVID BRONCANO LEJOS DE LA TELEVISIÓN

puchhandzopfrdestroy | Patrocinado

## Te damos todo y MÁS

ID.5. Con más equipamiento de serie

Volkswagen | Patrocinado

Más información

Víctor de Aldama confirma que el consulado de Georgia que él ostenta en Zamora cambiará de sede social

[Leer la siguiente historia >](#)

## COMENTARIOS



¿Desea recibir notificaciones de noticias importantes?

No, gracias

Acepto



Salud Turismo Tecnología Gastronomía Moda Belleza Norte Horóscopo Virales Religión Vida Verde Plan LEA

BIENESTAR

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

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.



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



**EUROPA PRESS**  
Madrid, España

07/03/2024 09:51 | Actualizado a 07/03/2024 09:51

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

Cerrar

Así lo revela el estudio '¿Cómo del sueño en España', realizado por la Fundación MAPFRE, la Sociedad del Sueño (SES).

¿Desea recibir notificaciones de noticias importantes?

No, gracias

Acepto

prevalencia de trastornos de entre 18 y 34 años por ) y la Sociedad Española

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 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, Com  
las comunidades autónoma  
recomendado.

¿Desea recibir notificaciones de  
noticias importantes?

No, gracias

Acepto

La-Mancha y Canarias son  
menos del tiempo

### EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO

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 pa  
de los jóvenes, habitualmen

¿Desea recibir notificaciones de  
noticias importantes?

por un nueve por ciento

No, gracias

Acepto

TAGS RELACIONADOS

Insomnio

Dormir

Abrir comentarios ( 0 Comments )

MÁS ARTÍCULOS

Enlaces Promovidos por Taboola

¡La Wonder Week está aquí! Es tu oportunidad para viajar a Cuba.

Meliá Hotels

Margarita felicita a Omar: “¡Te amo! Estoy orgullosa de ti, un fuerte abrazo para ti y tu mamá”

¿Cansado de un ordenador lento?

Driver Updater

Más información

Fernanda, la turista española violada en la India por siete hombres agradece estar viva

Gama Nissan desde 4,9% TAE y 25% de descuento en accesorios.

Gama Nissan

Muere joven que esposo ocasionó quemaduras de tercer grado

LAS MÁS RECIENTES

Cerrar

HOY Día de la Mujer Manifestaciones 8M Ley amnistía Akira Toriyama Localizada menor Barcel

Supervivientes Así han quedado divididos los grupos en dos playas



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA CIENCIA Y TECNOLOGÍA

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

Europa Press / Redacción digital Informativos Telecinco

07/03/2024 16:39h.



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

El vamping o uso de las pantallas por la noche afectará a tu sueño y te hará engordar

Insomnio, adolescencia y pantallas: "El móvil debería ser como la nevera, no me lo llevo a la habitación"

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.

PUBLICIDAD



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).

## MÁS

---

| Mirar la hora cuando no se puede dormir empeora el insomnio, advierte un estudio

| Marina Díaz, psicóloga: "Si quieres dormirte rápido, la clave es no tratar de hacerlo"

| Generación T, la de los niños "táctiles": "Tecnologizar el desarrollo desde los primeros años tiene una huella cerebral"

## Solo solo un 24 por ciento reconoce dormir bien

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**.

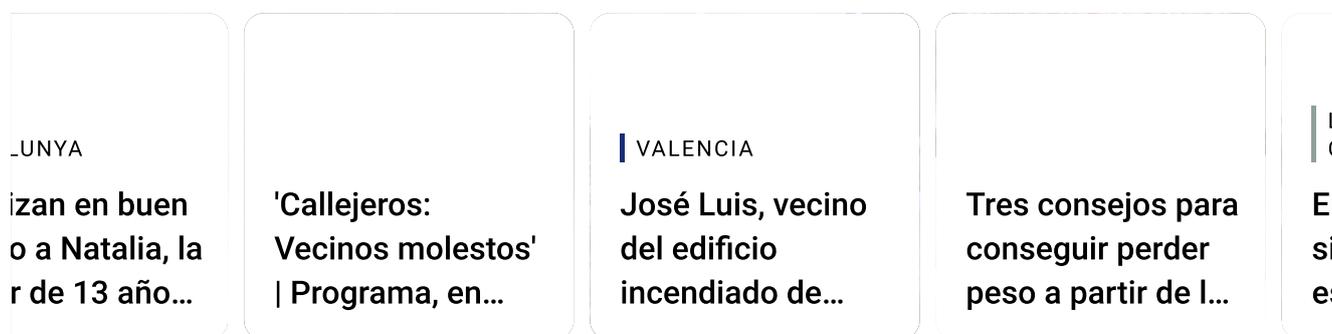
En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.



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

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.

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

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).



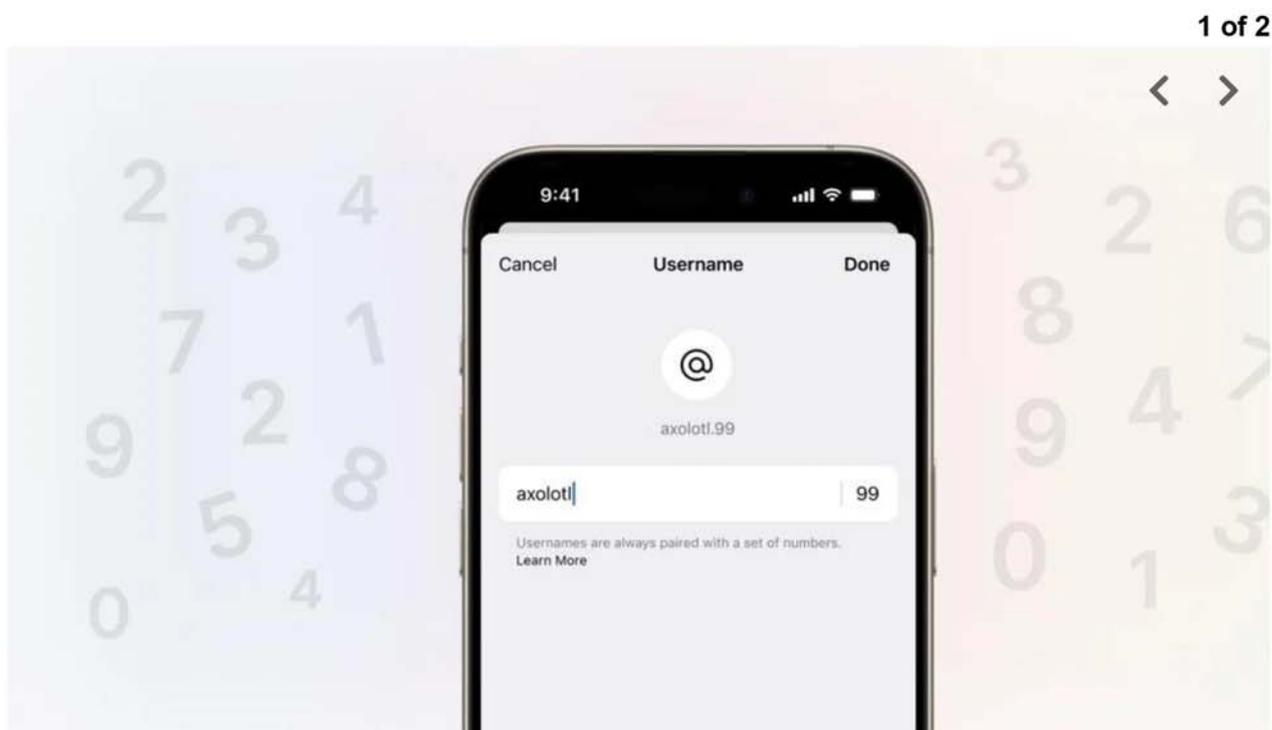
[https://www.elvocero.com/actualidad/preocupante-cifra-de-j-venes-qu.../article\\_16b43836-dca4-11ee-b3c0-b742f0715948.html](https://www.elvocero.com/actualidad/preocupante-cifra-de-j-venes-qu.../article_16b43836-dca4-11ee-b3c0-b742f0715948.html)

## Preocupante cifra de jóvenes que usan el celular antes de dormir

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

EuropaPress

Actualizado hace 13 horas



La nueva función de nombres de usuario en Signal. SIGNAL 21/2/2024

SIGNAL

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.**

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 % 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.

"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 % asegura que adopta medidas como "activar la función \_**

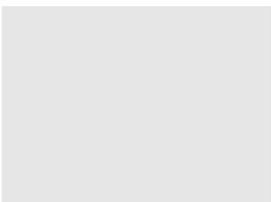
**filtro de luz"** o utilizar dispositivos de "tinta digital". Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

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 indican 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)**. 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).

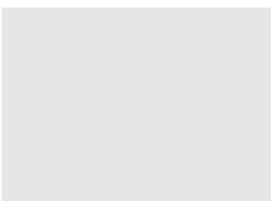
---



#### **Seguridad en las carreteras**

Madelyn Vega Abogada

---



#### **Condenan a dos individuos por producción y posesión de pornografía infantil**

Redacción, EL VOCERO

---



#### **Liberty ofrecerá créditos por el servicio a sus clientes**

Vahely Vega Varela, El Vocero

---



---

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 muestran 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%), 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%), 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 % afirma consumir café, el 35 % té, el 46 % refrescos de cola con cafeína, y el 25 % consumen bebidas energéticas con cafeína.

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 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 ocho por ciento 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 15 % 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.

CLICKY ANALYTICS



BIENESTAR

# ¿Por qué los jóvenes padecen de sueño? ¿Cuáles son las causas?

Conozca las principales causas que provocan problemas para dormir.



Andy Alcerro

7 Mar., 2024



Síguenos en Whatsapp



ÚNETE A NUESTRO CANAL EN WHATSAPP [HAZ CLIC AQUÍ](#)

Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Gama Nissan | Patrocinado

La mayoría de los jóvenes reconocen la importancia del sueño para su bienestar y ejercicio físico.

[Read Next Story >](#)

Sin embargo, sus hábitos diarios no reflejan esta prioridad. **Seis de cada diez jóvenes sacrifican horas de sueño por actividades de ocio u otras tareas pendientes**, mientras que ocho de cada diez llevan dispositivos electrónicos a la cama y pasan más de una hora navegando por pantallas antes de dormir.

Estos hábitos tienen consecuencias significativas, más del 80% de los jóvenes de entre 18 y 34 años experimentan **problemas para conciliar el sueño**, lo que resulta en somnolencia diurna y un 13% podría ser diagnosticado con insomnio crónico.

Además, **hay un 7% que muestra síntomas de retraso** en la fase del sueño y cerca del 4% podría ser diagnosticado con síndrome de sueño insuficiente. Un 11% informa ronquidos o apneas, y un 2% podría tener apnea obstructiva del sueño.

## Estudio

Estos datos provienen de un estudio realizado por especialistas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española del Sueño (SES) para la Fundación Mapfre, basado en una muestra de 3,405 jóvenes de 18 a 34 años.

La Dra. Marta Rubio, neuróloga del hospital Parc Taulí de Sabadell e investigadora principal del estudio, señala que, aunque la mayoría de los jóvenes reconocen la importancia del sueño, **solo el 24% asegura dormir lo suficiente y bien**.

Aproximadamente un tercio **duerme menos de las 7 horas recomendadas** para su edad.

El estudio también revela que el **61% de los jóvenes** reduce intencionalmente sus horas de sueño para otras actividades, especialmente los varones más jóvenes de 18 a 29 años.

Esto se atribuye a la falta de **autocontrol** frente al entretenimiento digital y a factores como horarios laborales, estrés y cronotipo vespertino.

Además, hay una discrepancia entre la hora a la que los jóvenes se acuestan y la hora a la que realmente se duermen, con un promedio de **60 minutos de diferencia**, y en un tercio de los encuestados, esta diferencia es considerablemente mayor.

**El uso de pantallas antes de dormir está estrechamente relacionado con este tiempo de demora**, siendo más frecuente en mujeres antes de dormirse y en hombres durante los despertares nocturnos.

La encuesta también muestra que el **44% de los jóvenes** realiza tareas domésticas por la noche, el **14% trabaja** y el **20% estudia**.

**Aquellos con hijos experimentan un sueño fragmentado** debido al cuidado de los niños. La irregularidad en los horarios de trabajo afecta al 33% de los encuestados, siendo más común entre los mayores de 30 años.

**Otros factores que contribuyen a los problemas de sueño** incluyen el consumo diario de **café** (60%), el consumo de **alcohol** para conciliar el sueño (10%), y el uso de **cannabis** como ayuda para dormir (63% de los consumidores mensuales). 

Además, el 9% de los jóvenes menores de 35 años toma **hipnóticos con receta**, y el 15% usa melatonina u otros preparados herbales ocasionalmente.

Aunque la mayoría de los jóvenes **reporta un buen estado mental**, muchos admiten haber experimentado estrés o desánimo en el último mes, y el 29% declara tener problemas de **salud mental** diagnosticados. Este porcentaje es más alto entre las mujeres y los jóvenes más jóvenes.

**Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios**

En particular, los jóvenes menores de 23 años muestran hábitos de **sueño** ITGama Nissan | Patrocinado

precariedad laboral, el estrés asociado con los estudios, la impulsividad, el **trabajo** con la falta de sueño.

[Read Next Story >](#)

## Consejos para dormir bien

Según la revista American Cancer Society, algunos consejos importantes que se deben tomar en cuenta para poder dormir bien, son:

Vaya a dormir **a la misma hora cada noche**, levántese a la misma hora cada mañana.

Evite las **siestas** después de las 3 p.m.

Manténgase alejado de la **cafeína y el alcohol** por la noche.

Evite la **nicotina** por completo.

Haga **ejercicio con regularidad**, pero evite hacerlo 2 a 3 horas antes de la hora de acostarse.

No coma una **comida pesada** a la noche, opte por una merienda liviana.

Haga que su **dormitorio sea cómodo**, esté oscuro, tranquilo y que no esté demasiado cálido, ni muy frío.

Siga **una rutina** que le ayude a relajarse antes de dormir (por ejemplo, leer o escuchar música).

LEA TAMBIÉN: [¿Cómo muere una persona con insuficiencia cardíaca?: ¿Cuáles son los riesgos de esta enfermedad?](#)

### Tags relacionados

BIENESTAR

SALUD

SUENO

VIDA



Recibe las mejores historias directamente a tu correo  
!Suscríbete YA!

Tu correo electrónico

**Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios**

Gama Nissan | Patrocinado

SUSCRIBIRME

[Read Next Story >](#)



65YMÁS.COM

## MUJER

## Las mujeres mayores de 65 años más influyentes de España

MARTA JURADO

VIERNES 8 DE MARZO DE 2024

ACTUALIZADO : VIERNES 8 DE MARZO DE 2024 A LAS 9:33 H

29 MINUTOS

El diario 65YMÁS elige a más de 30 mujeres sénior referentes

Porque sin referentes, no hay futuro. Y no hay nadie mejor que las mujeres sénior para demostrar que las barreras que antes bloqueaban el paso, son vías por las que transitar. **65YMÁS destaca a más de 30 mujeres valientes – aunque podríamos incluir muchas más–, que han roto moldes con su trabajo y esfuerzo** en ámbitos tan diversos como la ciencia, la economía o el arte y que no esconden sus canas.

Desde actrices con canas como **Ana Belén** o la política **Cristina Narbona**, a la empresaria Maria Dolores Dancausa o la directora del Imsero **Mayte Sancho**, pasando por la socióloga María **les Durán** o la chef **Carme**



**65YMAS.COM**

## Ana Belén (1951) Actriz y cantante



María del Pilar Cuesta (1951), más conocida mundialmente como **Ana Belén** ha llegado a convertirse en **una de las mujeres más relevantes de la cultura y el arte de este país. Actriz, cantante y hasta directora de cine y teatro**, tras más de seis décadas sobre los escenarios, la artista que fue 'niña prodigio' debutando a los 13 años, y conocida por temas míticos como *Contamíname* o *la Puerta de Alcalá*, junto a su marido Victor Manuel, reúne cientos de galardones. Entre ellos destaca un Grammy Latino, la Medalla de Oro de la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas o el Premio Goya de Honor, entre muchos. En 2024 ha presentado precisamente la **38 edición premios del cine español** junto a

**65YMAS.COM**

**Es una de las periodistas más atrevidas y con menos complejos de la televisión.**

Durante su carrera ha presentado míticos programas de entrevistas y debate, y 15 ediciones del concurso Gran Hermano. **A sus 72 años no para de crear nuevos proyectos.** El último de ellos, el programa 'No sé de qué me hablas', que supone el regreso a RTVE con un programa propio después de 33 años sin pasar por la cadena pública. Lo hace con el género en el que empezó su carrera: la entrevista, y con un formato que, sin perder la esencia de ese género, ahonda en nuestro pasado reciente.

---

## **TITA CERVERA (1943)**

### **Baronesa Thyssen**



**65YMAS.COM**

Carmen Cervera, la baronesa Thyssen-Bornemisza, es **una de las coleccionistas de arte más reconocidas de España**, que cuenta con su propio museo. Con una vida de película, se dio a conocer como *Miss España* en los años 60, pero alcanzó la cima social y mediática al convertirse en la quinta esposa del barón Hans Heinrich von Thyssen-Bornemisza, uno de los mayores coleccionistas de arte del siglo XX. Con un carácter sin igual y rodeada siempre de polémica, **Netflix ha anunciado este 2024 que hará una serie documental sobre ella**: "Es el momento de contar mi vida", ha declarado.

---

## **PILAR GONZÁLEZ DE FRUTOS (1956)**

### **Ex Presidenta de UNESPA**



**65YMAS.COM**

cargo. De todos también ha ocupado cargos de responsabilidad como la **vicepresidencia de la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (@CEOE\_ES)** y del Comité Consultivo de la Comisión Nacional del Mercado de Valores (CNMV). Recientemente ha recibido el Premio Internacional de Seguros Julio Castelo Matrán, dotado con 30.000 euros y concedido por la Fundación Mapfre.

---

## **CARMEN QUINTANILLA BARBA (1954)** **Presidenta la Asociación AFFAMER**



La pasión de Carmen Quintanilla por el medio rural y en concreto, **enfocado en el desarrollo de la mujer**, la llevó en los años 80 a ser la fundadora de

▼ Asociación de familias y mujeres del

**65YMAS.COM**

Legislatura. Su compromiso con los mayores le ha llevado a ser **vicepresidenta de la Unión Europea de Mayores** del Partido Popular Europeo y presidenta de la Comisión Nacional de Mayores, así como **miembro del Consejo Ético de la Plataforma de Mayores y Pensionista (@PlataformaPMP)**.

---

## **SABINA CAMACHO (1957)** **Presidenta de CEOMA**



Con una **amplia experiencia en el sector dedicado a las personas mayores**, Camacho ha trabajado más de 35 años en **ASISPA**, asociación referente en la prestación de servicios para la promoción de la autonomía, ocupando puestos de responsabilidad en distintos servicios y los últimos 14 años como directora

al. Fue reconocida con el '**Premio al**

**65YMAS.COM****los derechos e intereses de las personas mayores.**

---

**ANNA FREIXAS (1946)**  
**Escritora y psicóloga**

**Una de las voces más reconocidas por su aportación pionera al desarrollo de la gerontología feminista** en España, por lo que ha recibido diversos reconocimientos y premios. Freixas ([@AnnaFreixasF](#)) es autora de títulos como *Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez* (Capitán Swing, 2018) y *Yo vieja. Apuntes de supervivencia para seres libres* (Capitán Swing, 2021) que han sido traducidos a diversos idiomas y recientemente, ha revisado 17 años después una de sus obras más míticas: ***Nuestra menopausia. Una***  
✓ ***ón no oficial*** (Capitán Swing,

**65YMAS.COM**

La aristócrata y empresaria de 72 años heredó junto a su hermana la compañía de infraestructuras Construcciones y Contratas (FCC), que le ha llevado a gestionar un gran patrimonio. De hecho Alicia Koplowitz **es la segunda mujer más rica de España**, solo por detrás de Sandra Ortega, con una fortuna que Forbes estima en 2.300 millones de euros. Su colección artística Alicia Koplowitz - Grupo Omega Capital es una de las más relevantes a nivel europeo, por lo que la filantropía y el mecenazgo son otra de sus grandes pasiones.

---

## **MARÍA DOLORES DANCAUSA (1959) Presidenta de Bankinter**



# 65YMAS.COM



Perteneciente a una familia de políticos, pronto se dedicó al sector financiero, donde ha alcanzado la cumbre y ha sido distinguida por la revista Forbes como la *Mejor CEO de España* en 2013 y 2016, así como una de las **10 directivas españolas que lideran la transformación digital en el sector financiero en 2022**. La burgalesa ha sido la **primera mujer en llegar al frente de una empresa del Ibex-35, Bankinter**, de la que ha sido hasta 2024 consejera delegada. Desde este mes de marzo asume la presidencia no ejecutiva del banco, iniciando una nueva etapa dentro de la entidad, año en el que cumple 65 años.

---

## **LOLA HERRERA (1935)** **Actriz**



**65YMAS.COM**

interpretado durante 40 años. En la presentación de su última función en cartel *Adictos*, aseguraba que **"es una suerte que a mi edad aún pueda estar encima de un escenario"**, por lo que todo apunta a que no quiere bajarse de los escenarios.

---

## ROSA MONTERO (1951)

### Escritora y periodista



La escritora y periodista madrileña **Rosa Montero** lleva más de 40 años de oficio. Desde su primera novela ***Crónica del desamor*** (*Debate, 1979*) –inspirada en los años convulsos de la Transición– la autora y entrevistadora no ha dejado de ganar reconocimientos. Destacan el Premio Primavera o el más reciente **Premio Nacional de las Letras Españolas**. Una trayectoria profesional  
ica que ha sido reconocida con la

65YMAS.COM

## CARME RUSCALLEDA (1952)

### Chef



Carme Ruscalleda ([@carme.ruscalleda](#)), 71 años, es uno de los grandes nombres de la gastronomía española, siendo **la mujer con más estrellas Michelin**. Se define como una cocinera autodidacta, perfeccionista, trabajadora de una cocina innovadora y creativa, que reinterpreta de forma constante el recetario tradicional y apuesta por la sostenibilidad. Estudió el oficio de charcutería, además de comercio mercantil, para incorporarse posteriormente al negocio familiar y conseguir la primera estrella Michelin en 1988 en su **restaurante Sant Pau en San Pol de Mar**, que luego le llevaría a abrir cocinas hasta en Tokio.

▼ activa en redes sociales. donde

65YMAS.COM



La divulgadora gastronómica zaragozana, Lourdes Plana Bellido, puede presumir de una vida dedicada a la gastronomía de alto nivel. Plana destaca por haber llevado la gastronomía a otro nivel de difusión. Ha sido **fundadora y directora del congreso gastronómico internacional, más reconocido, Madrid Fusión, que ha dirigido durante dos décadas.** También ha sido directora de la revista de referencia Restauradores (@RRestauradores). Pero su aterrizaje en este mundo comenzó hace 30 años, ayudando a su cuñada en unas clases de cocina en la Escuela Alambique. Desde 2020 es la presidenta de la Real Academia de Gastronomía.

---

**MONTSERRAT FONTANÉ****(1936)****Cocinera**

# 65YMAS.COM



La cocinera catalana de 88 años lleva más de 50 entre fogones, siendo la **fundadora y directora del restaurante Can Roca de Girona** desde 1967. Matriarca de uno de los imperios más reconocidos de la gastronomía, enseñó a cocinar a sus hijos Joan, Josep y Jordi Roca Fontané, que más adelante llegarían a ser los mejores chefs del mundo con El Celler de Can Roca ([@CanRocaCeller](#)). En 2014 el Ayuntamiento de Sant Martí de Llémena la nombró hija predilecta junto con su marido Josep Roca Pont, en reconocimiento por su contribución en la trayectoria de la Bodega de Can Roca. También ha sido la protagonista *Cocina madre* (Ed. Planeta Gastro), escrito por su hijo Joan Roca Fontalé, con las recetas de toda la vida.

---

## MAYTE SANCHO (1952)

### Directora del Imserso



**65YMÁS.COM**

Mayte Sancho (@sancho\_mayte), es a sus 72 años, la nueva directora del Imsero desde febrero de este año. **Referente de la investigación sobre envejecimiento**, cuenta con una amplia trayectoria como directiva en instituciones de mayores como la Sociedad Española Geriatria y Gerontología (@seggeriatria) e incluso la OCDE, así como funcionaria del Imsero. También ha colaborado con diferentes entidades relacionadas con las personas mayores como la Fundación Matía (@MatiaFundazioa) o el **Comité de Expertos de 65YMÁS**. Recientemente, **fue elegida por la ONU como una de las 50 líderes mundiales que más han contribuido a transformar la sociedad para envejecer mejor.**

---

## VICTORIA ZUNZUNEGUI (1951) Epidemióloga



**65YMAS.COM**

autorizadas de la epidemiología relacionada con el envejecimiento. Cuenta con **numerosos estudios sobre la cronicidad y una mirada científica y rigurosa sobre las personas mayores**. En concreto ha elaborado varias investigaciones sobre las desigualdades económicas y de género y su efecto en la salud física y mental. Durante la pandemia puso el foco de su trabajo en denunciar los **retos pendientes de las residencias** en cuanto a su gestión y prevención de muertes de los residentes.

---

## **MERCÉ BOADA (1948)** **Neuróloga y directora de la Fundación ACE**



Con más de 30 años de carrera dedicada a las enfermedades neurodegenerativas, como profesional y asesora de políticas  
cas, **sus más de 200 estudios sobre**

**65YMAS.COM**

Gobierno de Cataluña y en 2021 el premio Alzheimer de la Sociedad Española de Neurología.

---

## **ANA MARÍA LAJUSTICIA (1924) Bioquímica, creadora línea suplementos alimenticios**



Ejemplo de 'influencer' antes de que existiese la palabra, la bioquímica Ana María Lajusticia ha sido una **pionera de la divulgación científica sobre nutrición y los beneficios de complementos** como el magnesio y ha sabido sumarse a las nuevas tecnologías con canales propios en Youtube o [Instagram](#). Además, supo construir un negocio de productos dietéticos y suplementos alimenticios en los años 80, con un laboratorio bajo su propio nombre, con suplementos para

**65YMAS.COM****Ejecutiva en HP**

Con una carrera consolidada en la empresa tecnológica HP (@HPEspana), Herrero ha llegado a ser su presidenta en España y Portugal, para convertirse en 2022 la presidenta de Sur de Europa, Oriente Medio y África. Ese mismo año fue **reconocida como una de las '100 mujeres más influyentes de España'** por la revista **Forbes**, destacando sus cuatro décadas de compromiso con la tecnología. También participa activamente en destacados foros empresariales, institucionales, sociales y culturales y preside la Fundación I+E, por el compromiso de las empresas en innovación. Este año se incorpora a la lista con 65 años recién cumplidos.

---

**LAURA ROSILLO (1956)****erta en gestión de la Edad**

**65YMAS.COM**

Laura Rosillo (@laurarosillo) es una de las mayores expertas del *Age Management* o Gestión de la Edad en España. Con experiencia de varias décadas en el sector de los recursos humanos, ahora **se dedica a revalorizar el talento sénior y frenar el edadismo** a través de la plataforma **Talento CoolSenior**. También está volcada en la transformación Digital de los "Inmigrantes Digitales" y es voluntaria en ASENCAT @ASENCAT, la asociación catalana para la orientación del talento emprendedor.

---

## MARÍA BENJUMEA (1954) Fundadora y presidenta de Spain Startup



**65YMAS.COM**

plataforma global de innovación enfocada en oportunidades de negocio que reúne a startups, inversores y corporaciones. Benjumea, que ha sido también vicepresidenta del Círculo de Empresarios, ha recibido diversos Premios como la **Medalla de Oro al Mérito y al Trabajo, además del Premio Nacional a la Mujer Directiva** en la categoría de Innovación Empresarial y el Clara Campoamor por su contribución al empleo femenino, por lo que merece estar en nuestra lista de influyentes sénior.

---

## **GUADALIPE FIÑANA (1934)** **‘Abuela de dragones’**



La sevillana Guadalupe Fiñana, **‘Abuela de dragones’**, como se la conoce en redes, es una verdadera influencer veterana que comenzó a publicar sus

# 65YMAS.COM

Guadalupe ha sido además ganadora de la primera edición de MasterChef Abuelos y ha escrito un libro con sus propias recetas.

---

## CAMINO VILA (1951) Influencer de moda



Icono de la moda silver, esta leonesa afincada en Madrid, se ha convertido en una auténtica instagramer, red social que abrió hace casi 10 años y donde acumula miles de seguidores. **Su estilo ha conquistado a una comunidad compuesta por mujeres de todas las edades y da muestra de que, a sus 73 años, la moda no ha dejado de formar parte de su vida.** Instagram le ha abierto la puerta a trabajos que no esperaba ni había ejercido nunca, como convertirse en modelo representando a las mujeres de su generación.

**65YMÁS.COM**

La economista **Silvia Iranzo** ha logrado tocar el techo de la sostenibilidad, con acciones relacionadas con la contribución de las empresas a la medición de índices sostenibles en sus más de 25 años al frente de diferentes instituciones privadas y públicas como Indra, presidenta del ICEX y embajadora de España en Bélgica. Uno de sus lemas es **"entender la sostenibilidad como nexo entre presente y futuro"**, lo que la convierte en una conectora entre diferentes actores de influencia y generaciones, labor que impulsa actualmente como presidenta del **Comité de Expertos de Sostenibilidad de 65YMÁS**, entre otros roles de consejera en empresas cotizadas.

---

**CRISTINA NARBONA (1951)**  
**Exministra de Medio Ambiente, diputada y**  
**Presidenta del PSOE**



**65YMAS.COM**

Es uno de los nombres con mayúscula de la sostenibilidad en España, labor que no ha abandonado a sus 72 años. Tras toda una vida dedicada al medio Ambiente, área de la que fue ministra en la etapa de José Luis Rodríguez Zapatero, desde 2024 preside la nueva Comisión de Transición Ecológica del nuevo Gobierno. Narbona es además **una de las pocas diputadas mayores de 65 años** de la actual legislatura y lidera la cúpula del partido socialista. Su compromiso se remonta a los años 70, cuando formó parte de un grupo ecologista en Sevilla.

---

## **ROSA MARÍA MENÉNDEZ**

**(1956)**

**Ex presidenta del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)**

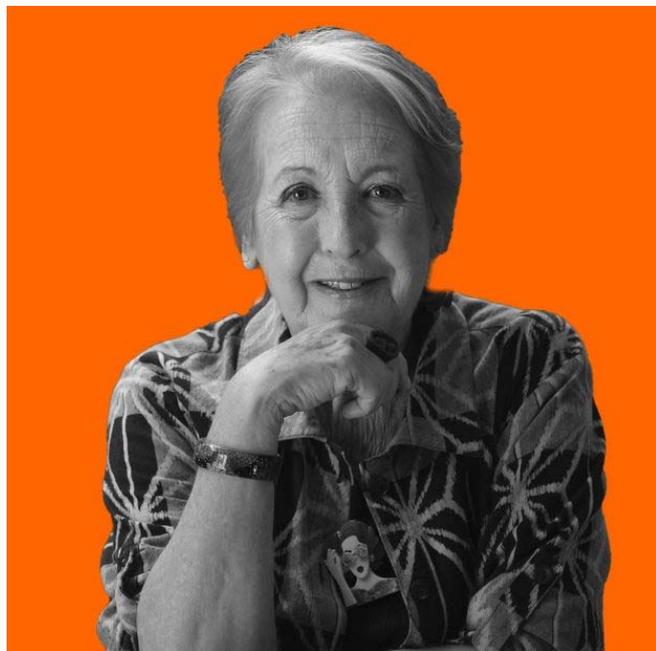


**65YMAS.COM**

**Abriendo camino a las mujeres en la comunidad científica**, Menéndez se convirtió en 2017 en la primera presidenta del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), cargo que ha ostentado hasta 2022. Este año, Oviedo ha inaugurado una calle con su nombre, reconociendo toda una vida dedicada a la ciencia. Menéndez ha trabajado sobre el aislamiento de la lámina de grafeno, el material más delgado y resistente del mundo, que ha provocado una auténtica revolución científica y mediática. Actualmente es una de las **promotoras de la Fundación Margarita Salas**, para la defensa y promoción del papel de la mujer en la ciencia.

---

## **ROSA MARÍA CALAF (1945)** **Periodista**



no excepcional de los cambios más

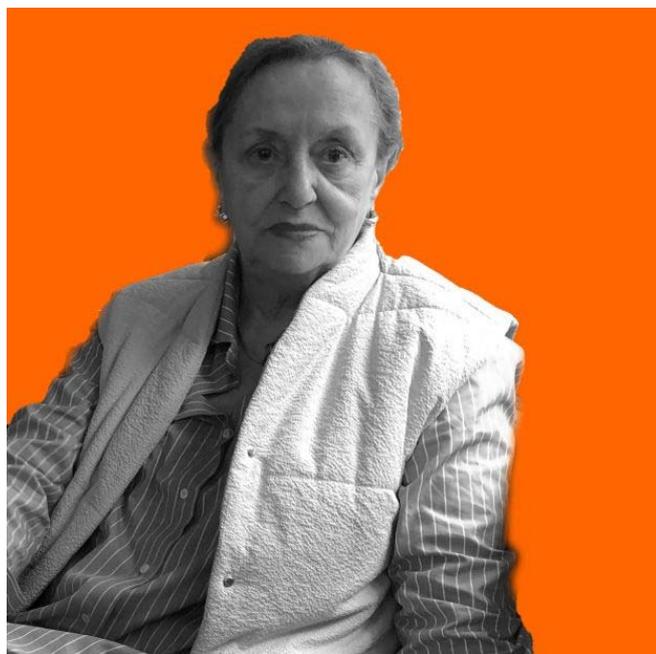
**65YMAS.COM**

**porque su profesión la llevará siempre en las venas.** La periodista, miembro del **Comité Editorial** de este diario y cofundadora de la televisión autonómica TV3, sigue viajando e impartiendo cátedra para formar a los periodistas del futuro, una profesión que considera más necesaria que nunca. Sigue y seguirá siendo inconfundible su estilo, con un mechón de pelo cano sobre cabello rojo, creado por Llongueras.

---

## **AMELIA VALCÁRCEL (1950)**

### **Filósofa feminista**



Referente incontestable del feminismo español, es desde el 2006 la **segunda mujer miembro del Consejo de Estado**. Catedrática de Filosofía Moral y Política de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), ha sido también

na del Museo del Prado hasta 2023.

65YMAS.COM

MARIA ANGELES DOMIN

(1942)

**Socióloga CSIC**

Madre del **concepto de "cuidatoriado"**, esta socióloga y profesora de investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas ([@CSIC](#)), ha entrado en la historia por **ser la primera mujer en recibir el Premio Nacional de Sociología en 2018**. Pero su carrera ha estado plagada de barreras que se rompen. Su tesis doctoral, *El trabajo de las mujeres* en los años 70, supuso el inicio del feminismo académico en España. A sus 81 años colabora de modo habitual con entidades académicas y organismos internacionales como la **Organización Mundial de la Salud** y **ONU Mujeres**.

---

**REGULLO VIEJA**