

Inicio > Actualidad sanitaria > El 48% de los adultos y el 25% de los niños no...

Actualidad sanitaria

## El 48% de los adultos y el 25% de los niños no tiene un sueño de calidad en España, según la SEN

Por **Agencias** 14 de marzo de 2024

👁 40 💬 0



🔊 Escuchar

El 48 por ciento de la población adulta española y que el 25 por ciento de la infantil no tiene un sueño de calidad, según

## apunta un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, al menos un 50 por ciento de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 por ciento se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra cada año el tercer viernes de marzo, la SEN ha publicado estos datos con el objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño para la salud.

Este año el lema escogido es 'Equidad del Sueño para la Salud Mundial' para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño que, según datos de la SEN afectan al 22-30 por ciento de la población española, representa para la salud pública en todo el mundo.

«El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia», ha explicado la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, Ana Fernández Arcos.

La experta ha asegurado que conseguir un sueño saludable «no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos».

«Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos», ha añadido Fernández Arcos.



## TRASTORNOS DEL SUEÑO

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España.

Afecta a aproximadamente al 20 por ciento de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Otro trastorno del sueño común en España es la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7 por ciento de la población y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves.

Por otra parte, entre el 5-10 por ciento de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas (SPI), una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

«Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro», ha manifestado Fernández Arcos.

Por ello, la especialista ha dejado claro que «el sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha



relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura».

«A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad», ha agregado.

### **MÁS DE 4 MILLONES DE ESPAÑOLES PADECEN ALGÚN TRASTORNO**

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave y la 'World Sleep Society' calcula que al menos un 45 por ciento de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave.

Pero, a pesar de la alta prevalencia de los trastornos del sueño, de las implicaciones para la salud y de que la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen lo llegan a consultar con su médico, según los expertos.

La SEN calcula que en España solo están diagnosticados un 10 por ciento de los casos totales. «Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica aunque experimenten problemas de sueño persistentes. En días como hoy es fundamental aumentar la conciencia pública sobre los trastornos del sueño, hacer un llamamiento a incrementar los recursos para una mejor educación en hábitos de sueño y promover la detección temprana y el acceso a los tratamientos de los trastornos de sueño. Porque solo así podremos abordar este problema de manera integral, mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen y sobre todo, mejorar la salud de la población, en general», concluye la especialista.



LA SALUD VA POR BARRIOS · NUTRIR CON CIENCIA · ENFÓRMATE · NOSOTRAS RESPONDEMOS · SALUD MENTAL · ÚLTIMAS NOTICIAS

NEUROLOGÍA &gt;

## Casi la mitad del planeta sufre alguna enfermedad neurológica

Un estudio calcula que las patologías del sistema nervioso, como las demencias, el ictus o la migraña, ya son la primera causa de mala salud en el mundo, por encima incluso de los problemas cardiovasculares



Un paciente de 81 años se somete a un escáner cerebral.  
BSIP (BSIP/UNIVERSAL IMAGES GROUP VIA )



**JESSICA MOUZO**

15 MAR 2024 - 00:30CET



Las [enfermedades neurológicas](#) ya son la primera causa de mala salud en el mundo. Un estudio publicado en la revista [The Lancet Neurology](#) ha calculado que, en 2021, alrededor de 3.400 millones de personas en todo el globo —esto es, el 43% de la población mundial— padecía alguna dolencia del sistema nervioso, como alzhéimer y otras demencias, ictus, migrañas o trastornos del espectro autista, entre otros. La investigación cristaliza que, en las últimas tres décadas, la cifra de personas que viven con este tipo de patologías o fallecen por esta causa ha ido aumentando (un 59% y un 41%, respectivamente) debido al envejecimiento de la población y a la influencia de factores ambientales, metabólicos o de estilo de vida poco saludables que funcionan como factores de riesgo para algunas de estas patologías (ictus y demencias, por ejemplo). Los autores alertan del “enorme” impacto en la salud pública de estas patologías y llaman a desplegar políticas públicas y recursos para responder a la demanda asistencial.

Las enfermedades neurológicas son una [amalgama de patologías](#) que tienen como punto en común un daño en el sistema nervioso. Pero son dolencias complejas y [muy diversas entre sí](#), tanto en el diagnóstico, como en el tratamiento, el pronóstico o la atención sanitaria que requieren. Poco o nada tiene que ver, por ejemplo, [una demencia](#) con un trastorno del neurodesarrollo; o [una cefalea](#) con enfermedades de motoneurona, como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). El punto de coincidencia es que todas ellas conforman una familia de patologías muy prevalente y que pueden provocar una pérdida sustancial de calidad y tiempo de vida. Según el Estudio de carga global de enfermedades de 2021 (GBD, por sus siglas en inglés), que cuantifica la pérdida de salud por 371 enfermedades en más de 200 países de forma periódica, las dolencias neurológicas —la investigación aglutina 37 cuadros patológicos dentro de esta familia— causaron más de 11 millones de fallecidos en 2021 y contribuyeron a una de las mayores pérdidas globales de calidad de vida.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Inspired by invibee

Powered By WeMass

## MÁS INFORMACIÓN

**Rodrigo Quian Quiroga, neurocientífico: “El olvido es la característica esencial de la inteligencia”**

El estudio ha analizado patologías clásicas de la neurología, como el ictus o la migraña, pero también ha incorporado, por primera vez, patologías limítrofes con otras áreas, como el [trastorno del espectro autista](#) o el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Además, recoge nuevos fenómenos que se han dado en los últimos años, como los cuadros neurológicos asociados a la covid (deterioro cognitivo o síndrome de Guillain-Barré) o los daños en el neurodesarrollo en bebés cuyas madres se infectaron durante el embarazo con el [virus del zika](#). “Estimamos que 3.400 millones de personas experimentaron alguna pérdida de salud neurológica en 2021, lo cual es una cifra sorprendente. Esto se debe en gran medida a algunas afecciones que están muy extendidas. Por ejemplo, los dolores de cabeza de tipo tensional afectaron a alrededor de 2.000 millones de personas en 2021. Nuestro análisis tiene en cuenta la comorbilidad independiente entre afecciones, lo que significa que un individuo determinado puede tener más de una enfermedad al mismo tiempo”, puntualiza Jaimie Steinmetz, autora del estudio e investigadora del Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington (EE UU).

Para calibrar el impacto en la salud de estas dolencias, los investigadores emplean los años de vida ajustados por discapacidad (DALY), un indicador que mide todo ese tiempo de vida sana y plena pérdida debido a la enfermedad, la mala salud asociada a ella o la muerte prematura. Según el estudio publicado en *The Lancet Neurology*, las enfermedades neurológicas provocan, de forma global, una pérdida de 443 millones de años de vida saludable (DALY), lo que convierte a esta bolsa de patologías en la [primera causa de mala salud](#) y discapacidad en el mundo, por encima incluso de las enfermedades cardiovasculares, convienen los autores. Desde 1990, los DALY causados por enfermedades neurológicas aumentaron un 18%.

“El aumento de los DALY totales —y el aumento del número total de personas que viven con pérdida de salud neurológica— se debe principalmente al envejecimiento de la población y al aumento de la población”, expone Steinmetz. De hecho, muchas afecciones neurológicas, como las demencias o el [párkinson](#), por ejemplo, son más comunes en la vejez. Sin embargo, se da la paradoja de que, si se elimina el efecto de los cambios demográficos y se recurre a la estandarización por edad, el estudio muestra que disminuyen las tasas de muerte en algunas patologías, como el ictus o la encefalopatía neonatal, agrega la autora: “Estas tendencias a la baja están impulsadas por una mejora en las perspectivas de mortalidad, pero, por otro lado, una mayor supervivencia gracias a una mejor atención significa que vemos más años vividos con discapacidad en la población. Por ejemplo, más niños con consecuencias neurológicas a largo plazo”.

## Los países pobres, más afectados

Las dolencias neurológicas que causan más años de vida saludable perdidos son los accidentes cerebrovasculares, las encefalopatías neonatales, la migraña, el alzhéimer y otras demencias y la neuropatía diabética (un daño en los nervios asociado a un nivel alto de glucosa en sangre). También la meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas de bebés prematuros, los trastornos del espectro autista y el cáncer del sistema nervioso, están en lo alto de la tabla de patologías que más afectan a la calidad de vida. Pero hay diferencias por países y por edades.

Las regiones de ingresos más bajos sufren más el impacto de este grupo de enfermedades. En los

territorios en vías de desarrollo, como en el centro y oeste del África Subsahariana, la encefalopatía neonatal, la meningitis o los defectos en el tubo neural son algunas de las dolencias que provocan más pérdida de años de vida saludable, mientras que esas mismas patologías en regiones de altos ingresos, como Australasia, tienen mucha menos prevalencia y su impacto, por tanto, es menor. “La pérdida de salud del sistema nervioso afectó desproporcionadamente a las personas en los países de ingresos bajos y medios, en parte debido a una mayor prevalencia de afecciones que afectan a recién nacidos y niños menores de cinco años”, explican los autores en el artículo.

La enfermedad con un impacto más coincidente alrededor del globo es [el ictus](#): en 19 de las 21 regiones analizadas en el estudio, es la patología que más contribuye a esa pérdida de años de vida saludables. Por edades, en los menores de cinco años, las dolencias que más afectan son la encefalitis neonatal, la meningitis y los defectos del tubo neural; en niños y adolescentes, destacan los problemas neurológicos asociados a la prematuridad y la epilepsia; en adultos de 20 a 59 años, el ictus, la migraña y la neuropatía diabética están a la cabeza; y en los grupos de mayor edad, al ictus se suman las demencias y el párkinson. Esta diversidad por edades, conviene Steinmetz, “respalda la necesidad de pensar en la salud neurológica y la atención médica a lo largo de la vida”.

Los investigadores han analizado también cómo ha fluctuado el impacto de las dolencias neurológicas en los últimos 30 años y ha detectado cambios significativos. Por ejemplo, los años de vida saludable perdidos se han disparado más de un 90% desde 1990 en el caso de la neuropatía diabética y han decrecido otro tanto en el tétanos. Pero todo tiene su explicación: el auge global en la incidencia de diabetes puede explicar un incremento de sus efectos neurológicos y, por otra parte, los autores achacan a la vacunación sistemática “la disminución sustancial de las muertes por tétanos en todo el mundo”. “La promoción y aplicación de la suplementación con ácido fólico y el enriquecimiento de los productos de cereales contribuyeron a la disminución de la incidencia de defectos del tubo neural en los países que han institucionalizado esta iniciativa básica de salud pública”, agregan los investigadores.

## “Luchar por la salud cerebral”

Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología, celebra la publicación de este estudio, en el que no ha participado: “Es muy interesante e importante para nosotros. No tanto para el día a día del neurólogo, porque muchos datos ya los sabemos, pero una investigación que muestra los años de pérdida de calidad de vida por enfermedades neurológicas nos alerta de que hay que luchar por [la salud](#)”.

[cerebral](#)". Con este escenario de patología neurológica al alza, el médico reclama "campañas de prevención de la salud y vertebrar el sistema de salud para que haya una respuesta adecuada". Por ejemplo, dice, con unidades especializadas para atender la demanda creciente y diversa.

Steinmetz incide también en esta línea. "Una población que envejece significa más casos de afecciones que afectan a los adultos mayores, como las afecciones neurodegenerativas. Los sistemas de salud deben anticipar esto y asegurarse de que existan sistemas de tratamiento y atención para manejar la creciente carga". La investigadora concreta que "más del 80% de las muertes neurológicas y los DALY ocurren en países de ingresos bajos y medianos" y, a pesar de que esos entornos tienen más carga de enfermedad, [la fuerza laboral capacitada](#) para tratar estas dolencias es "70 veces mayor" en zonas de altos ingresos. "Es necesario abordar este problema", alerta.

Los autores también ponen el foco en los factores de riesgo prevenibles y señalan que la alta presión arterial, fumar o tener niveles altos de glucosa en sangre son variables que alientan patologías neurológicas, como ictus o alzhéimer. "En 2021, el 84% de los DALY asociados al ictus eran potencialmente prevenibles si se reducía la exposición a 18 factores de riesgo identificados", resumen los autores. En este sentido, Porta señala tres consejos de vida saludable que ayudan a prevenir patologías cerebrales: "Ejercicio físico, ritmos de sueño adecuados y alimentación adecuada", enumera.

Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [X](#) e [Instagram](#).

#### SOBRE LA FIRMA



**Jessica Mouzo**

VER BIOGRAFÍA

Comentarios - 0

[Normas](#)

#### Más información



**A cráneo descubierto y despierta: la compleja operación para salvar los cinco idiomas de Ani**

JESSICA MOUZO / GIANLUCA BATTISTA



**Bart de Strooper, biólogo: "Si no conseguimos un tratamiento contra el alzhéimer, será un desastre mundial"**

MANUEL ANSEDE | MADRID

#### ARCHIVADO EN

Salud · Enfermedades neurológicas · Neurociencia · Neurología · Cerebro · Infarto cerebral · Derrame cerebral · Migraña · Alzhéimer ·

Se adhiere a los criterios de

Más información



Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com)

#### CONTENIDO PATROCINADO

**¿Qué es la inteligencia artificial?**



## Trastornos del sueño: afectan a un 22-30% de la población española

En: Noticias

Redacción, 15-03-2024.- El **Día Mundial del Sueño** se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el **objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño para la salud.**

Este año el lema escogido es **“Equidad del Sueño para la Salud Mundial”** para poner el foco en las diferencias en **el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) afectan al 22-30% de la población española, representa para la salud pública en todo el mundo.**



“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos. Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”, señala la Dra. Ana Fernández, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Según la SEN, existen cerca de **100 trastornos del sueño clasificados** y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el **buen descanso**.

## BUENO PARA LA SALUD

### DESTACADAS



**Conservar los alimentos en condiciones adecuadas beneficia a nuestra salud y seguridad**

Redacción,  
05-10-2020.-  
Conservar los

alimentos en condiciones adecuadas b...

↶ Leer más - 05 octubre 2020



**Más del 30% de los adultos mayores españoles presenta enfermedad periodontal**

Redacción,  
05-10-2020.- La  
esperanza de

vida en España supera ampliamente...

↶ Leer más - 05 octubre 2020

### CATEGORÍAS

- Actualidad
- Asociaciones
- Audio
- Colegios Profesionales
- Coronavirus
- Coronavirus: Investigación Y Enfermedad
- Coronavirus Y Administración Pública
- Coronavirus Y Donaciones
- Coronavirus Y Normativas Legales
- Entrevistas
- Fundaciones
- Historia
- Hospitales
- Informes
- Medicamentos
- Noticias
- Opinión
- Protagonistas
- Regiones
- Sin Categoría
- Sociedades Científicas
- Vida
- Video

### CONTACTO



info@buenoparalasalud.com  
Contacta para más  
información

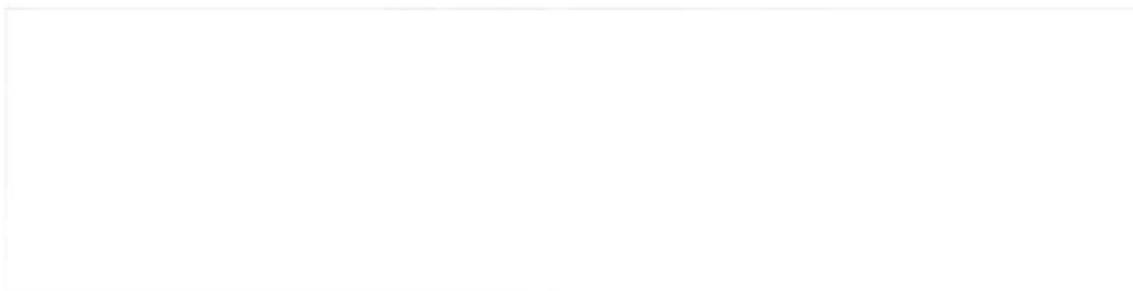
Desde Bueno para la Salud queremos mantenerte al día de forma rápida y precisa. Añade nuestro feed a tu lector de noticias favorito.



(https://



www.pacientesenbuenasmanos.com)



15 marzo 2024 25 Views

## MÁS 4 MILLONES DE ESPAÑOLES PADECEN ALGÚN TIPO DE TRASTORNO DEL SUEÑO CRÓNICO



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2021/10/movil-dormir.jpg>)

Redacción, 15-03-2024.- El **Día Mundial del Sueño** se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el **objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño para la salud.**

Este año el lema escogido es **"Equidad del Sueño para la Salud Mundial"** para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) afectan al 22-30% de la población española, representa para la salud pública en todo el mundo.

**"El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos. Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos",** señala la Dra. Ana Fernández, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Según la SEN, existen cerca de **100 trastornos del sueño clasificados** y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el **buen descanso.**

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/mas-4-millones-de-espanoles-padecen-algun-tipo-de-trastorno-del-sueno-cronico/>)

(https://



www.pacientesenbuenasmanos.com)



15 marzo 2024 32 Views

## EL ESTILO DE VIDA Y EL ESTRÉS, DETERMINANTES EN LA CALIDAD DEL SUEÑO



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2024/03/dormir.jpg>)Redacción, 15-03-2024.- Los **trastornos del sueño afectan de forma directa a la salud y al bienestar general de una persona.**

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el 48% de la población adulta española (más de 12 millones de personas) no tiene un sueño de calidad ni descansan de forma adecuada. El **estilo de vida, el estrés o la ansiedad pueden ser determinantes en la calidad del sueño de las personas**, afectando de forma significativa a nuestra capacidad para conciliar el sueño y descansar las horas necesarias para mantener una buena salud física, mental y emocional.

La **falta de sueño en el ser humano genera estrés**, lentitud de pensamiento, dificultad para lograr concentración y percepción precisas, **fatiga e irritabilidad, nerviosismo, mal talante.**

**“El estrés y la ansiedad son respuestas normales del organismo ante una situación que el cuerpo percibe como amenaza o peligro, que generan una respuesta de alerta y lucha en el cuerpo, necesaria para hacerles frente y buscar recursos y soluciones para la supervivencia diaria. Sin embargo, cuando esta respuesta de alerta se vuelve desproporcionada al estímulo que lo produce o demasiado duradera en el tiempo, puede interferir con los ciclos naturales del sueño y generar problemas fisio-psicológicos como el insomnio. La respuesta de activación y alerta es incompatible con el sueño. Esto puede dar lugar a dificultades para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche y un sueño de mala calidad en general”, explica la Dra. Ana Ortiz, gerente del Área de Salud del Grupo Farmasierra.**

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/el-estilo-de-vida-y-el-estres-determinantes-en-la-calidad-del-sueno/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/el-estilo-de-vida-y-el-estres-determinantes-en-la-calidad-del-sueno/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/el-estilo-de-vida-y-el-estres-determinantes-en-la-calidad-del-sueno/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/el-estilo-de-vida-y-el-estres-determinantes-en-la-calidad-del-sueno/>)

PUBLICIDAD

MENÚ

# El 48 % de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad

BY CINTIA PÉREZ VADILLO



15/03/2024 - 08:07



## Lectura fácil

El Día Mundial del Sueño se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño para la salud. Este año el lema escogido es "El mundo del Sueño para la Salud Mundial" para poner el foco en las diferencias en el sueño

Privacidad

## En la actualidad existen alrededor de 100 trastornos del sueño

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España. Afecta a aproximadamente al 20 % de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Otro **trastorno del sueño** común en España es la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7 % de la población y se caracteriza por provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo de padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves.

Por otra parte, entre el 5-10 % de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas (SPI), una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

## Al menos un 45 % de la población a nivel mundial sufrirá algún trastorno del sueño

Según datos de la SEN, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del **sueño crónico y grave** y la World Sleep Society calcula que al menos un 45 % de la

Privacidad lial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Pero, a

MENÚ

España solo están diagnosticados un 10 % de los casos totales.

Aunque desde la SEN se reconoce que en los últimos años ha habido un aumento en la concienciación sobre la importancia del sueño y de los trastornos del sueño en España, aun es necesario realizar esfuerzos para mejorar la higiene del sueño. Ya que independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que el 48 % de la población adulta española y que el 25 % de los niños no tiene un **sueño de calidad**. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50 % tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 % se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Por lo tanto, otro de los mensajes que se quieren transmitir en este Día Mundial del Sueño es que un sueño "saludable" es tener buenos hábitos de sueño. Hay seis factores que afectan la salud del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar en general: la duración (cuánto dormimos a lo largo del día), la eficiencia (cuánto tardamos en dormirnos y si permanecemos dormidos sin despertares), el momento (cuándo dormimos), la regularidad (manteniendo horarios de sueño y despertar estables), el grado de alerta (si somos capaces de centrarnos y mantener la atención durante las horas de vigilia) y la calidad ( si nuestro sueño es reparador).

## Mira Esto



Piratas del Caribe: 10 modelos cubanas que se robaran tu corazón

Brainberries



Cuando la moda falla: 10 famosos avergonzados en la alfombra roja

Brainberries



8 Señales de que tu relación solo es feliz en las redes sociales

Brainberries

Privacidad

Salud

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

## ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / FREEPIK.

Por qué confiar en El Periódico



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **“el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”.**

## ¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?

---

### Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño

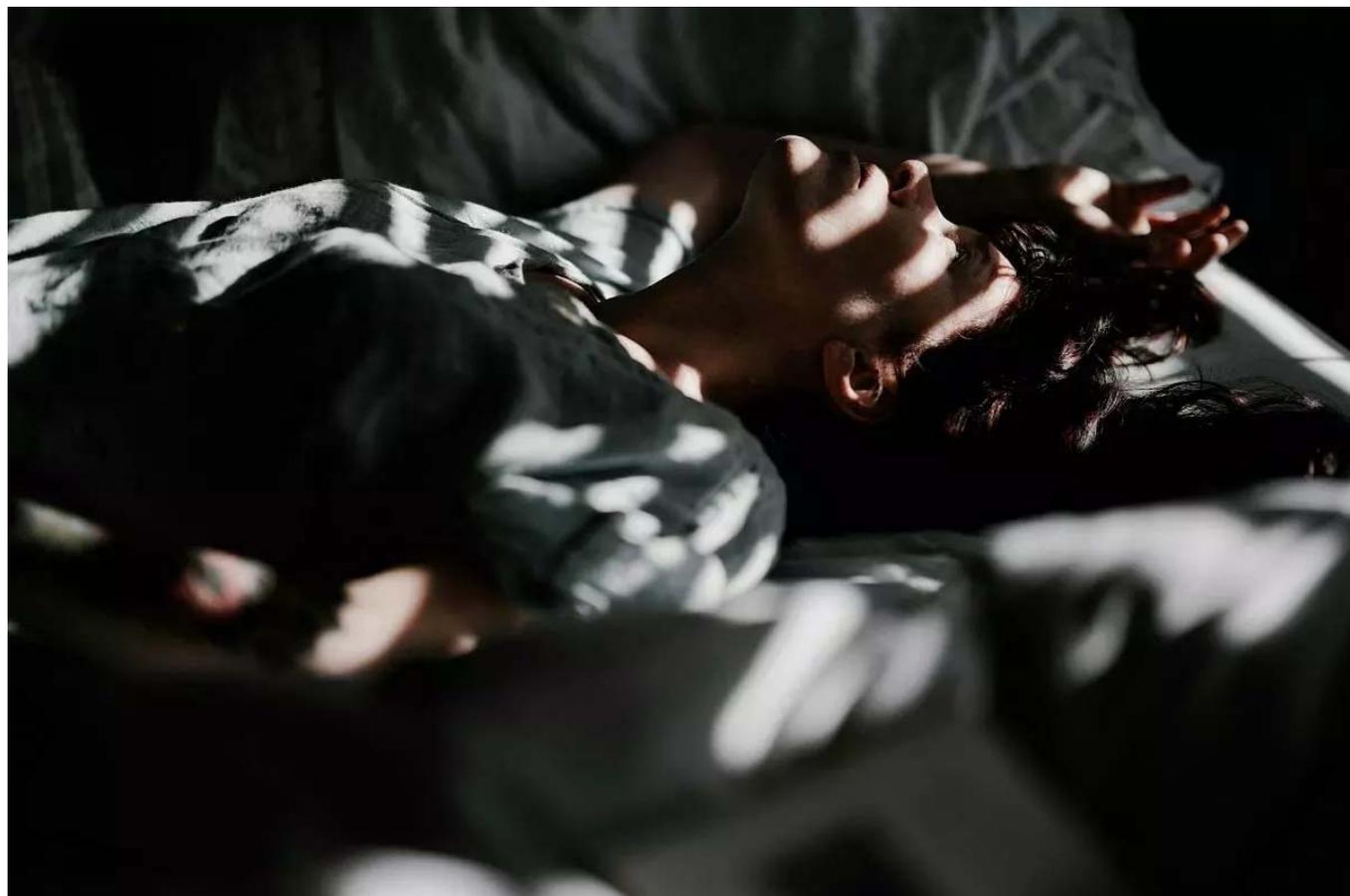
---

#### Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. "Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**", explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes "en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos".

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

## Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el [insomnio](#), definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.



Haz de tu vida una aventura con el California

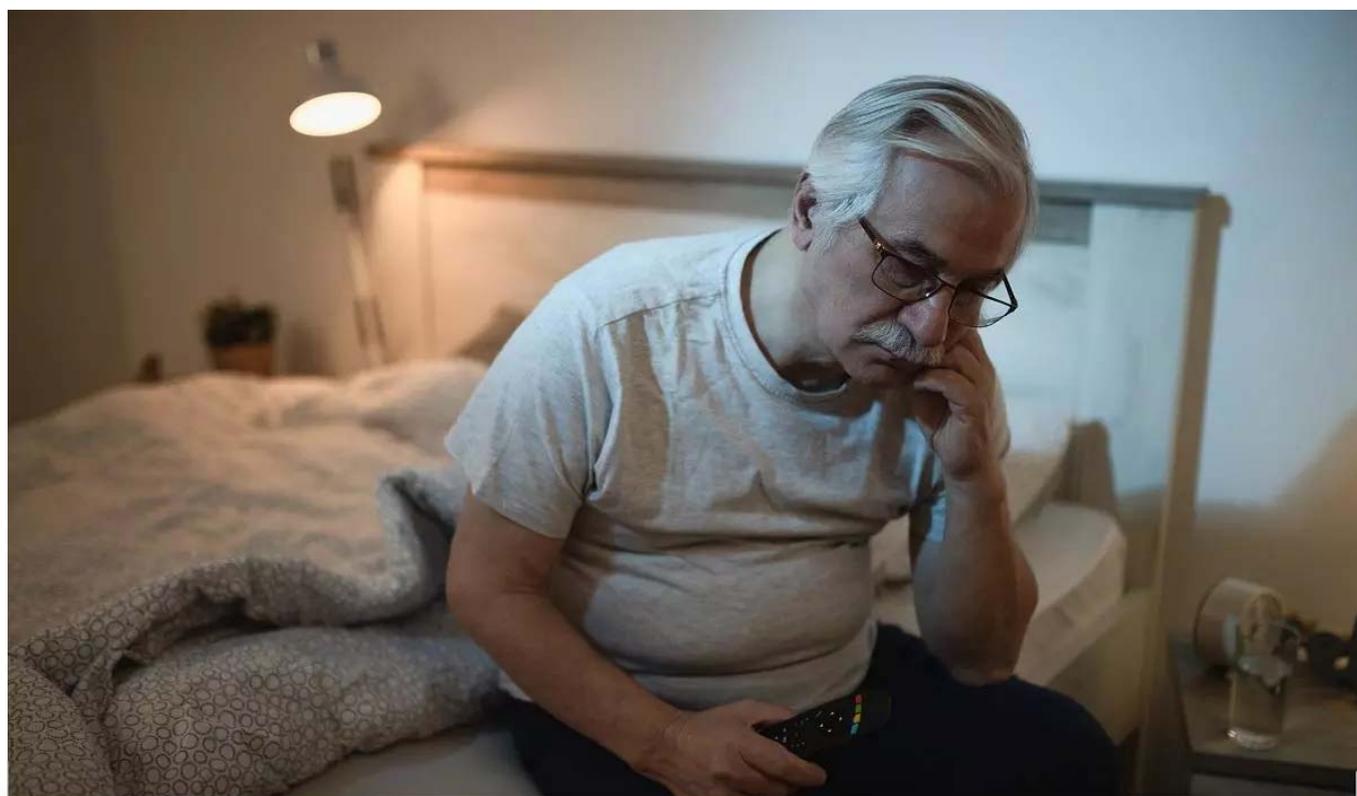
 Volkswagen - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.

PUBLICIDAD



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.

## Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el [alzhéimer](#) o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

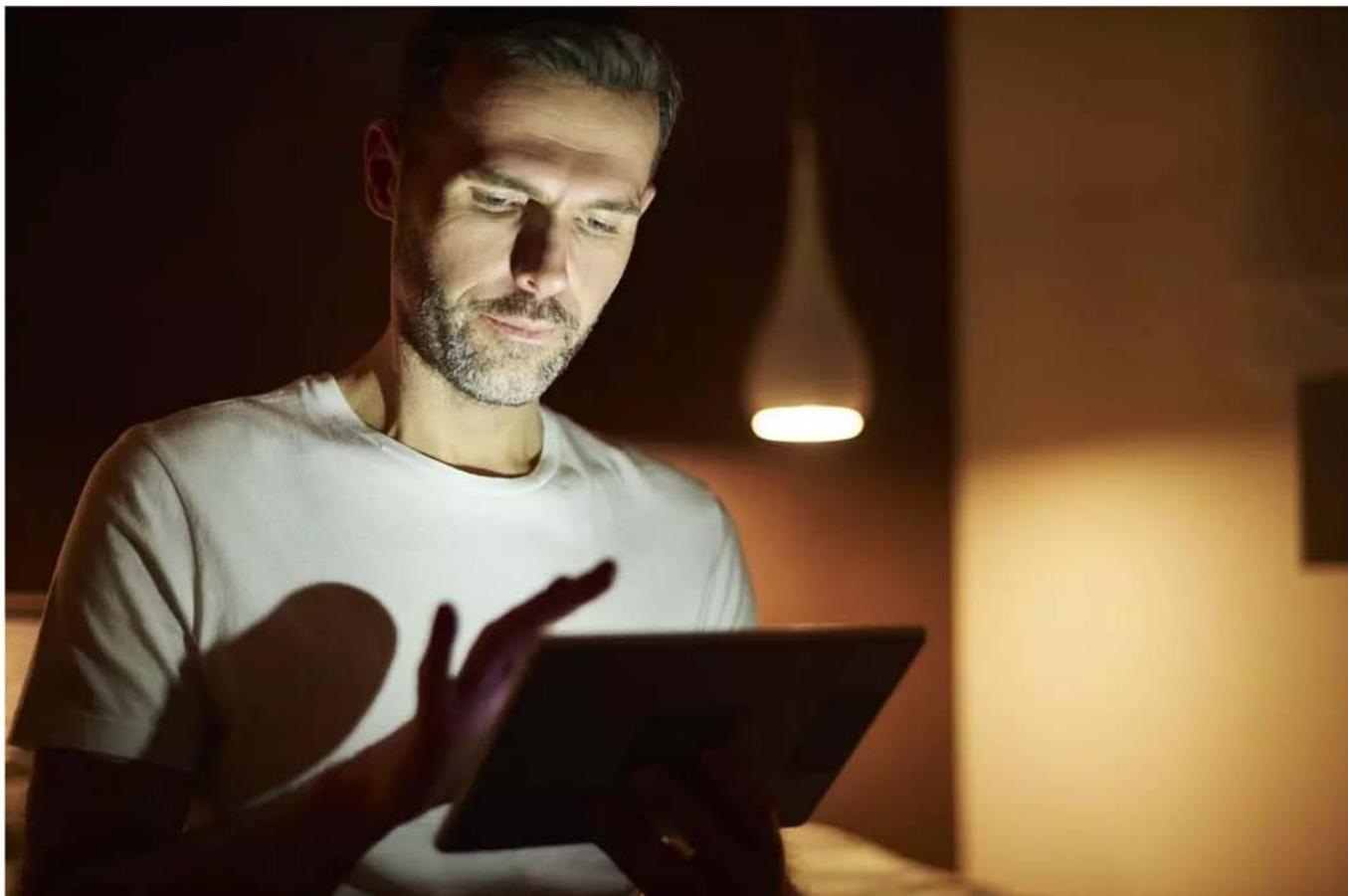
## Hay que consultar al médico

Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / **GPOINTESTUDIO. FREEPIK.**

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- "Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad".
- "Mantener un horario de sueño regular".
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el **estrés**.
- Evitar "el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos".
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante "cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso".

Te puede interesar

#### **NUTRICIÓN**

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

El 60% de las mujeres españolas desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

#### **CUATRO AÑOS DEL PRIMER ESTADO DE ALARMA**

1.461 días después, un testimonio real para que nunca nos olvidemos de lo que fue, ni de los que se fueron





## Guías de Salud

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

### DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

## ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / FREEPIK.

**Rebeca Gil**

15 MAR 2024 10:25 Actualizada 15 MAR 2024 10:38



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **"el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia"**.

Noticias relacionadas

**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?**

---

**Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño**

---

**Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. "Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**", explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes "en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con [enfermedades crónicas](#), miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos".

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

### Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el [insomnio](#), definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

También es habitual nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población y**

se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como

), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

PUBLICIDAD

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.

### Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el [alzhéimer](#) o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

### Hay que consultar al médico

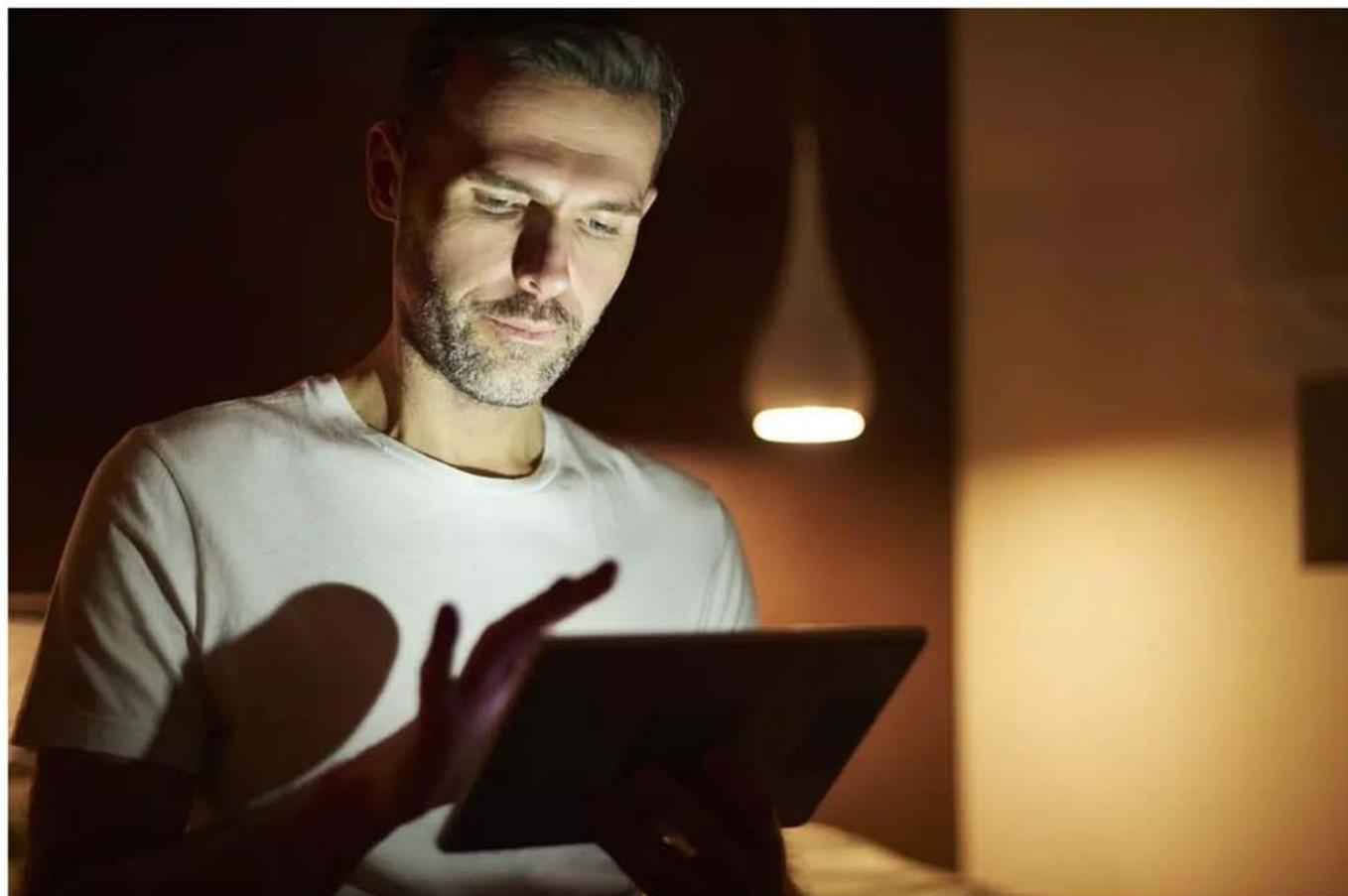
Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño**

**de calidad.** Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / GPOINTESTUDIO. FREEPIK.

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- "Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad".
- "Mantener un horario de sueño regular".
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el [estrés](#).
- Evitar "el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos".
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante "cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso".

Te puede interesar

#### NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

El 60% de las mujeres españolas desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

#### CUATRO AÑOS DEL PRIMER ESTADO DE ALARMA

1.461 días después, un testimonio real para que nunca nos olvidemos de lo que fue, ni de los que se fueron



“Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**”, concluye.

**TEMAS**

SALUD

NEUROLOGÍA

SUEÑO

DORMIR

INSOMNIO

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

---

## Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Expertos

---

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

### ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / FREEPIK.

---

**Rebeca Gil**

15 MAR 2024 10:25 Actualizada 15 MAR 2024 10:38

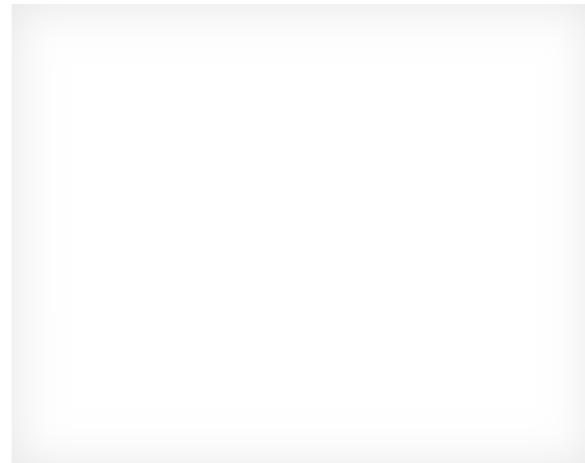


Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **"el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia"**.

PUBLICIDAD



Noticias relacionadas

**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?**

---

**Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño**

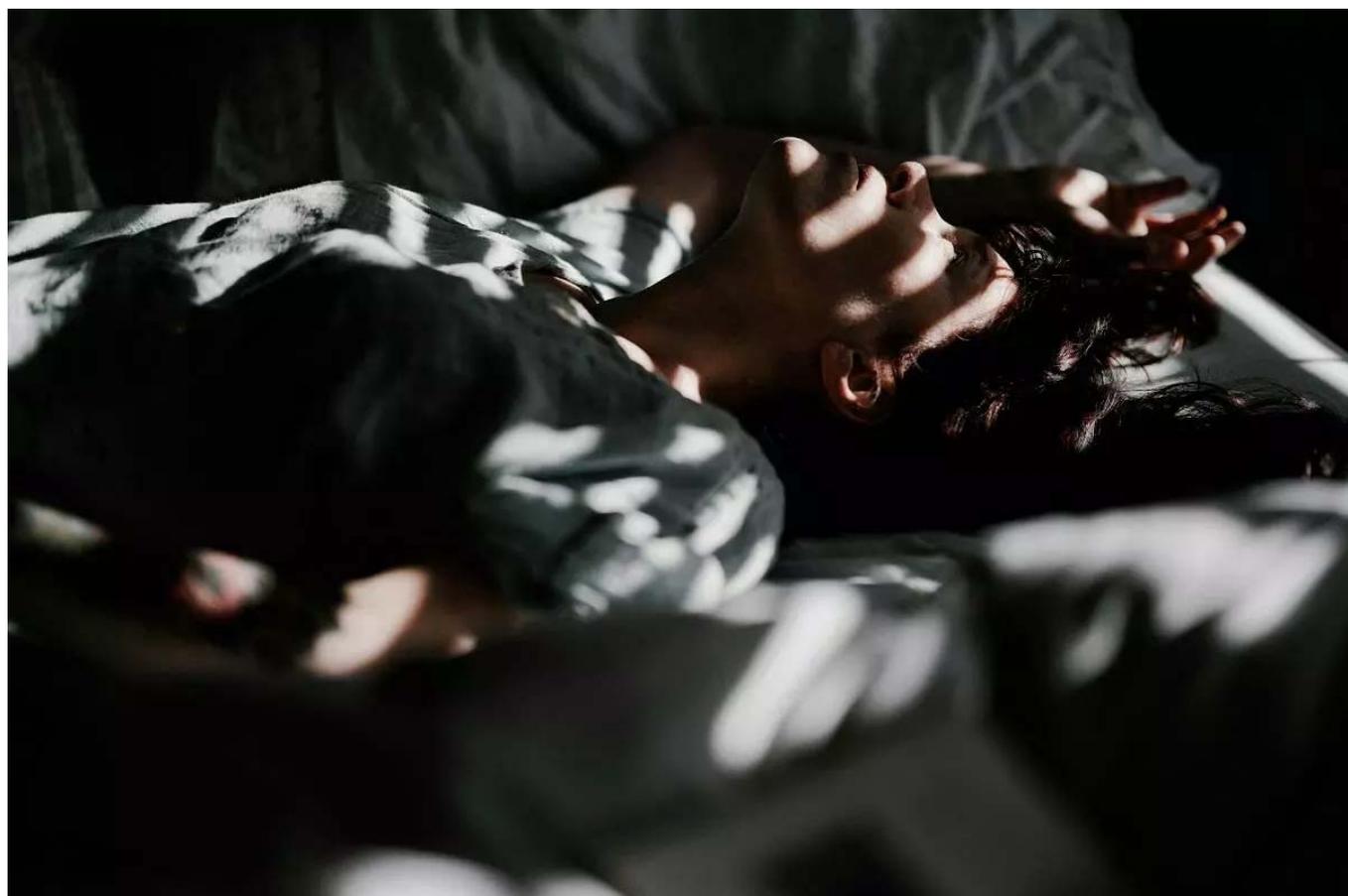
---

**Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. "Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**", explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes "en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con [enfermedades crónicas](#), miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos".

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

### Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el [insomnio](#), definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

También es habitual nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población y**

se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como [ictus](#)), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.

PUBLICIDAD



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.

### Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el [alzhéimer](#) o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

### Hay que consultar al médico

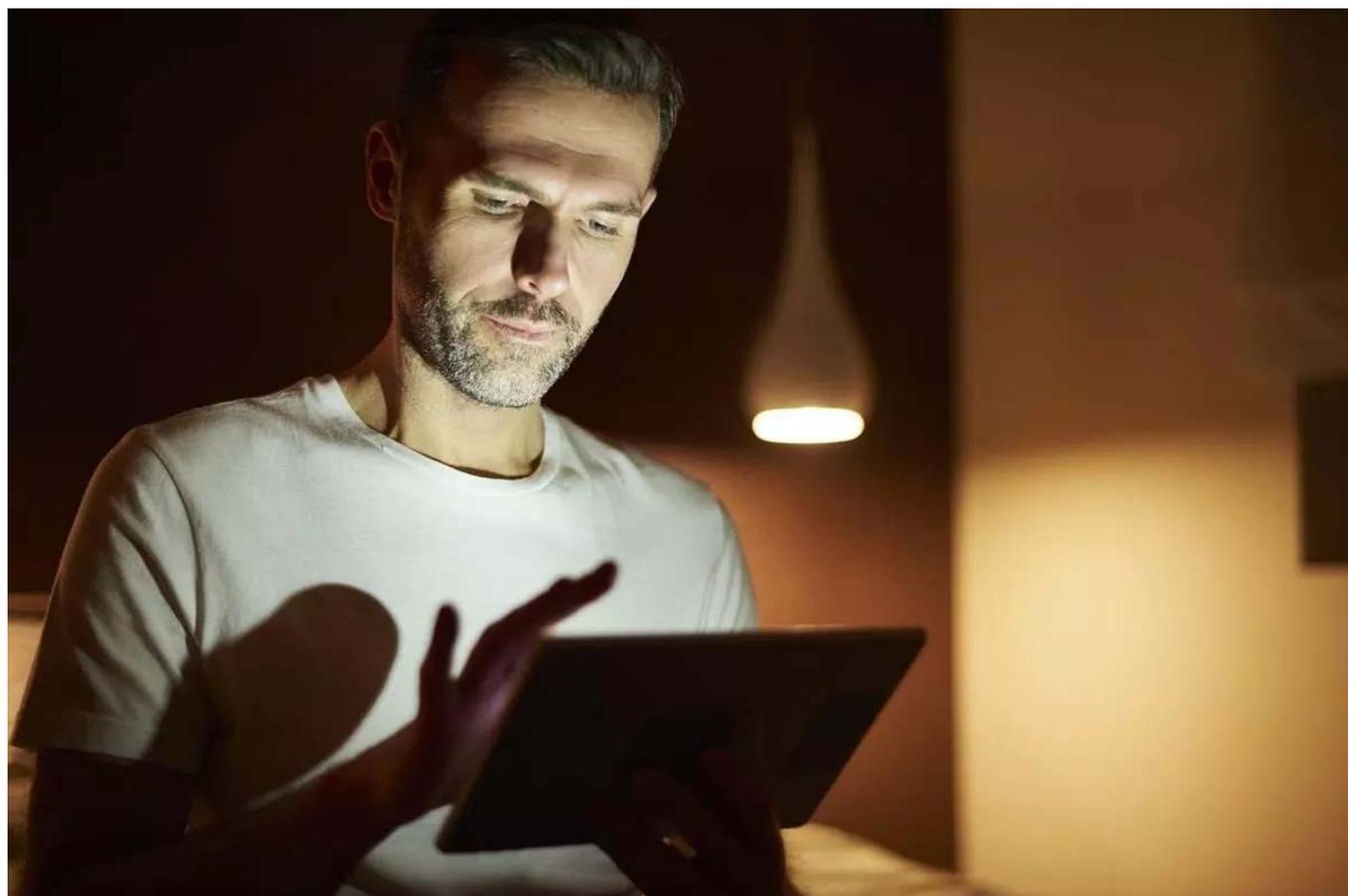
Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño**

**de calidad.** Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / GPOINTESTUDIO. FREEPIK.

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- "Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad".
- "Mantener un horario de sueño regular".
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el **estrés**.
- Evitar "el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos".
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante "cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso".

"Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**", concluye.

TEMAS

SALUD

NEUROLOGÍA

SUEÑO

DORMIR

INSOMNIO

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

## SALUD

### DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

## ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / FREEPIK.

Rebeca Gil

15 MAR 2024 10:25 Actualizada 15 MAR 2024 10:38



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **“el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”.**

Noticias relacionadas

**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?**

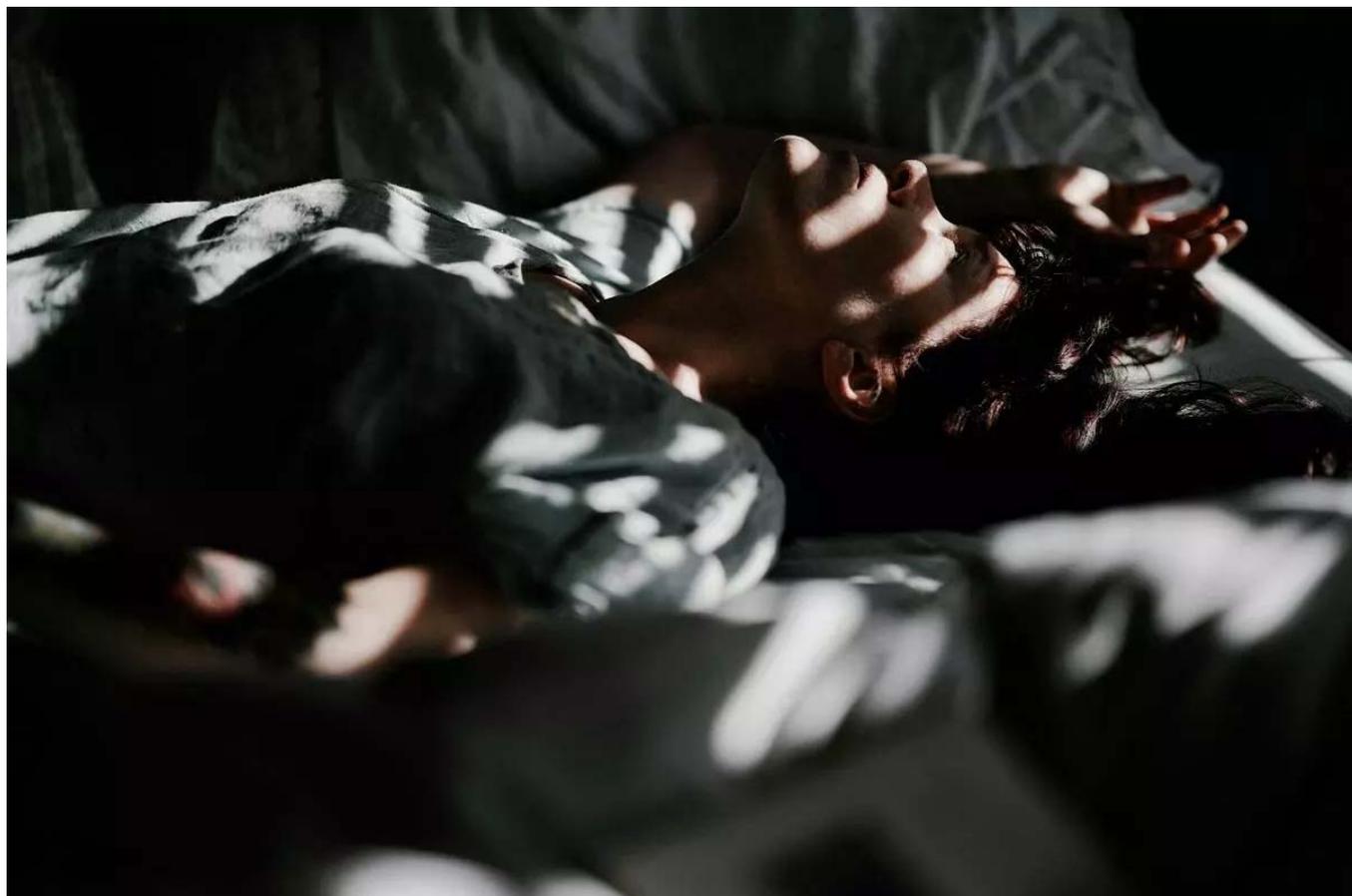
**Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño**

**Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. “Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**”, explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes “en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”.

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

### Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el [insomnio](#), definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

También es habitual nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población** y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.

PUBLICIDAD



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.

## Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el [alzhéimer](#) o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

## Hay que consultar al médico

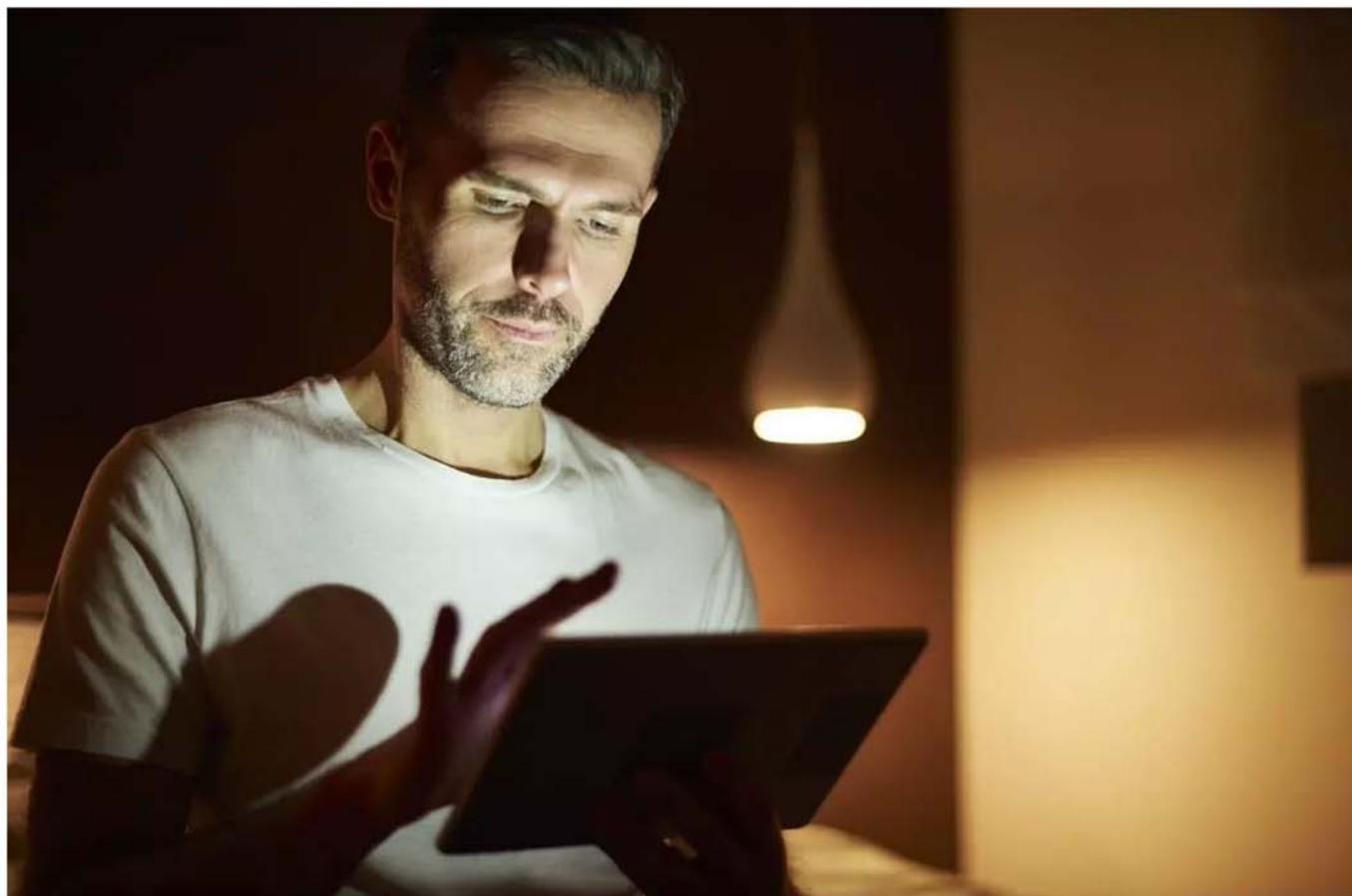
Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la

población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / GPOINTESTUDIO. FREEPIK.

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- “Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad”.
- “Mantener un horario de sueño regular”.
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el **estrés**.
- Evitar “el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos”.
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante “cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso”.

Te puede interesar

**NUTRICIÓN**

El 60% de las mujeres españolas

**CUATRO AÑOS DEL PRIMER ESTADO DE A**



Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

1.461 días después, un testimonio real para que nunca nos olvidemos de lo que fue, ni de los que se fueron

“Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**”, concluye.

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

Salud **Guía**

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

## ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / FREEPIK.

Rebeca Gil

15 MAR 2024 10:25 Actualizada 15 MAR 2024 10:38



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **“el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”.**

Noticias relacionadas

**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?**

---

**Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño**

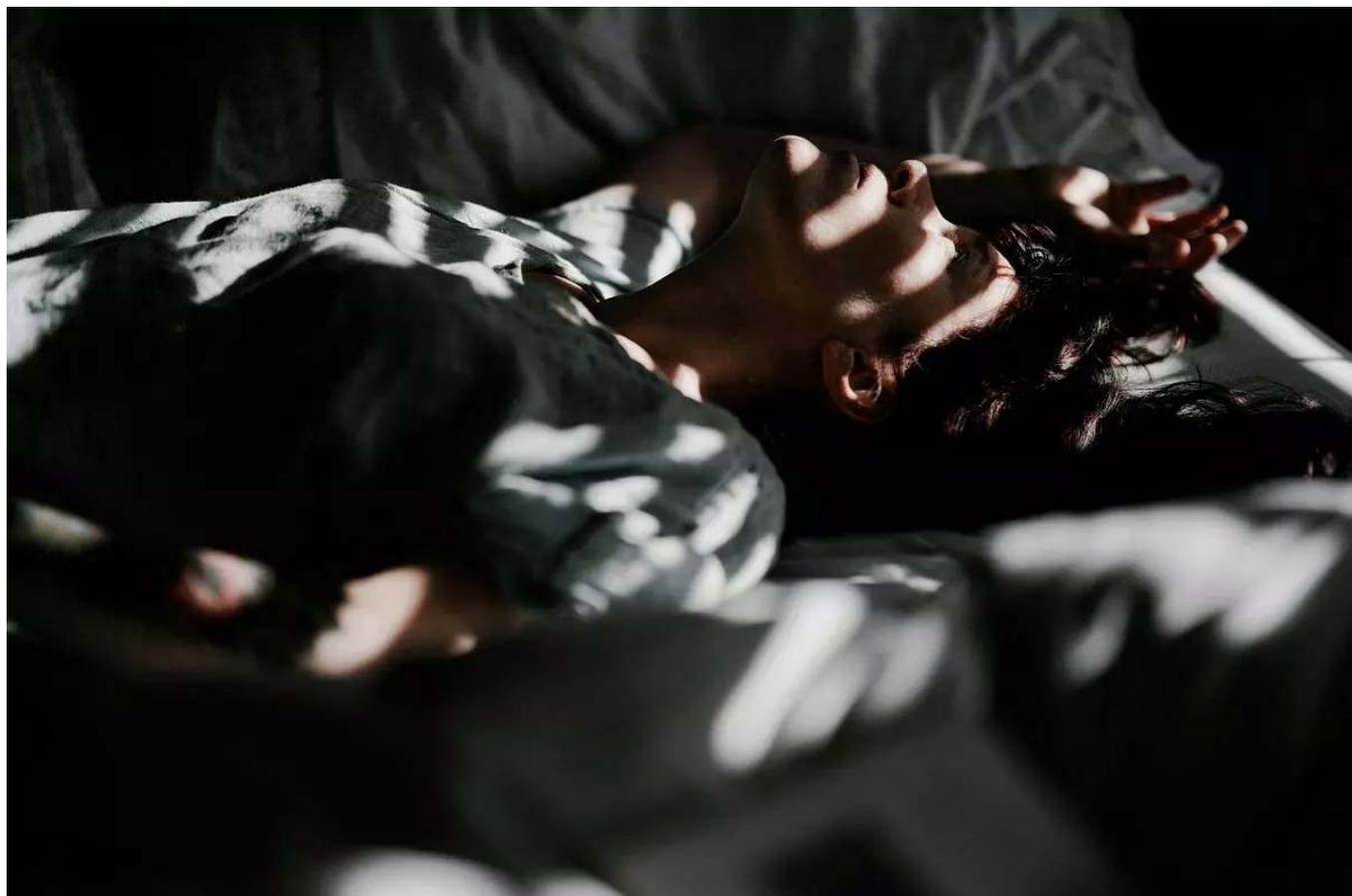
---

**Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. "Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**", explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes "en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con [enfermedades crónicas](#), miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos".

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

### Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el [insomnio](#), definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

También es habitual nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población** y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como

), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

PUBLICIDAD

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / **DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.**

## Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

## Hay que consultar al médico

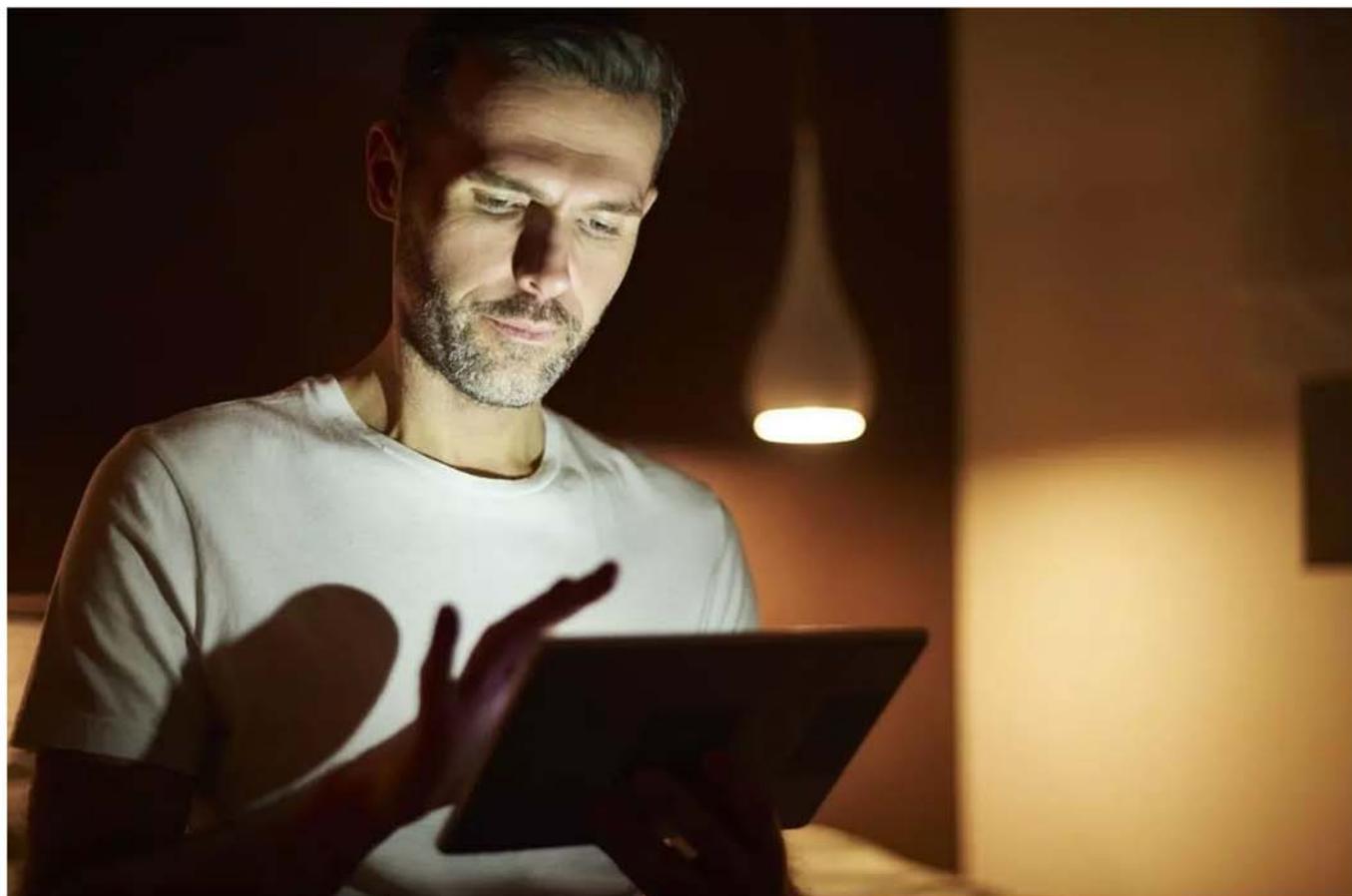
Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la

población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / **GPOINTESTUDIO. FREEPIK.**

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- “Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad”.
- “Mantener un horario de sueño regular”.
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el [estrés](#).
- Evitar “el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos”.
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante “cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso”.

Te puede interesar

**NUTRICIÓN**

El 60% de las mujeres españolas

CUATRO AÑOS DEL PRIMER ESTADO DE A



Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

1.461 días después, un testimonio real para que nunca nos olvidemos de lo que fue, ni de los que se fueron

“Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**”, concluye.

TEMAS

SALUD

NEUROLOGÍA

SUEÑO

DORMIR

INSOMNIO

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Oferta especial. Hotel Riu Chiclana

RIU Hotels & Resorts

Haz clic aquí

El Nissan Qashqai Híbrido puede ser tuyo por 290€/mes.

Nissan Qashqai Híbrido

Ver oferta

Aventuras 100% eléctricas. Contigo al volante.

BMW

Leer más

First Dates: Polémica machista cuando le dijo que pagara la cuenta

Superdeporte

Nueva gama Toyota C-HR

Toyota C-HR

Leer más

CARLOS SAINZ NOVIA: Este es el nuevo amor del piloto de Ferrari

Superdeporte

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



## Guías de Salud

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

### DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

## ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / FREEPIK.

Rebeca Gil

15 MAR 2024 10:25 Actualizada 15 MAR 2024 10:38



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **“el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”.**

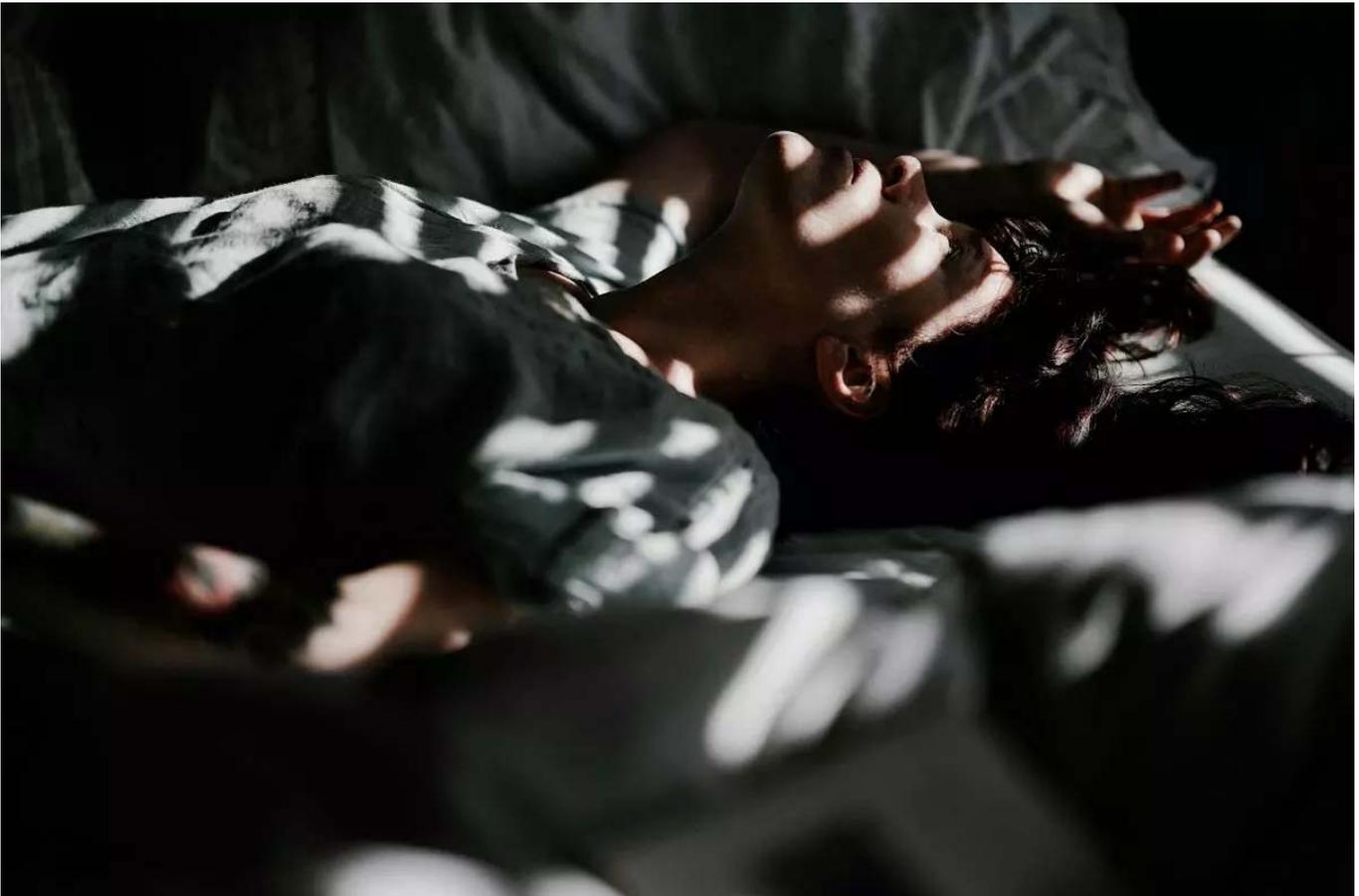
Noticias relacionadas

**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?****Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño****Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. “Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**”, explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes “en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con [enfermedades crónicas](#), miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”.

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

### Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el [insomnio](#), definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.



**Nuevo T-Cross. ¿Te atreves a jugar?**

 Volkswagen - Patrocinado

[Descubre más](#)

También es habitual nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población** y se caracteriza por provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como [ictus](#)), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.

PUBLICIDAD



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.

### Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el [alzhéimer](#) o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

### Hay que consultar al médico

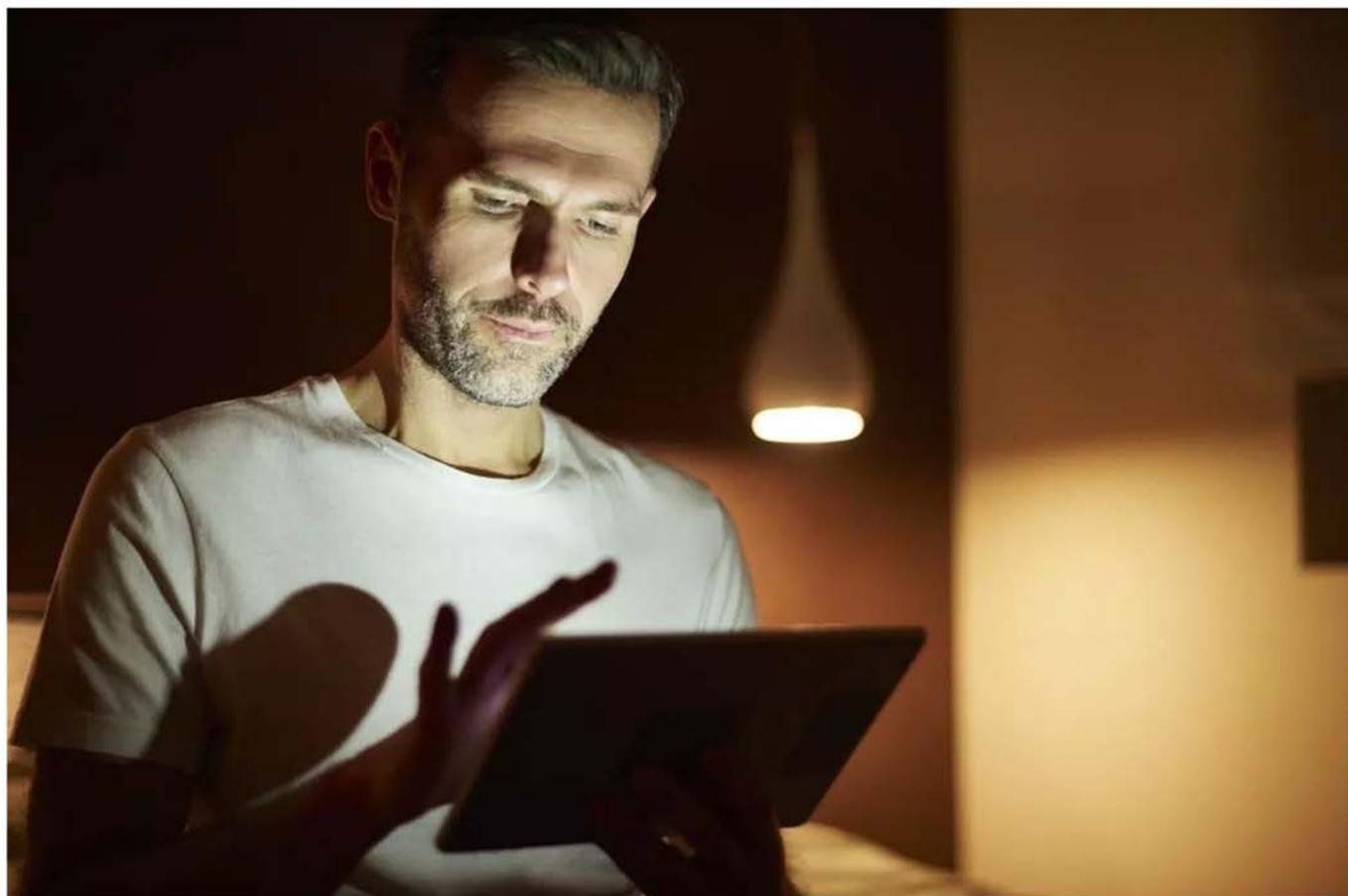
Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño**

**de calidad.** Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / GPOINTESTUDIO. FREEPIK.

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- "Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad".
- "Mantener un horario de sueño regular".
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el [estrés](#).
- Evitar "el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos".
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante "cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso".

Te puede interesar

#### NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

El 60% de las mujeres españolas desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

#### CUATRO AÑOS DEL PRIMER ESTADO DE ALARMA

1.461 días después, un testimonio real para que nunca nos olvidemos de lo que fue, ni de los que se fueron



“Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**”, concluye.

**TEMAS**

SALUD

NEUROLOGÍA

SUEÑO

DORMIR

INSOMNIO

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

## Salud

Cuidamos tu salud

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

### ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / FREEPIK.

**Rebeca Gil**

15 MAR 2024 10:25 Actualizada 15 MAR 2024 10:38



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **“el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”.**

Noticias relacionadas

**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?****Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño****Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. “Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**”, explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes "en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos".

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

### Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el [insomnio](#), definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

También es habitual en nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población** y se caracteriza por provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo de padecer de enfermedades vasculares (como [ictus](#)), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.

PUBLICIDAD



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.

### Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el alzhéimer o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

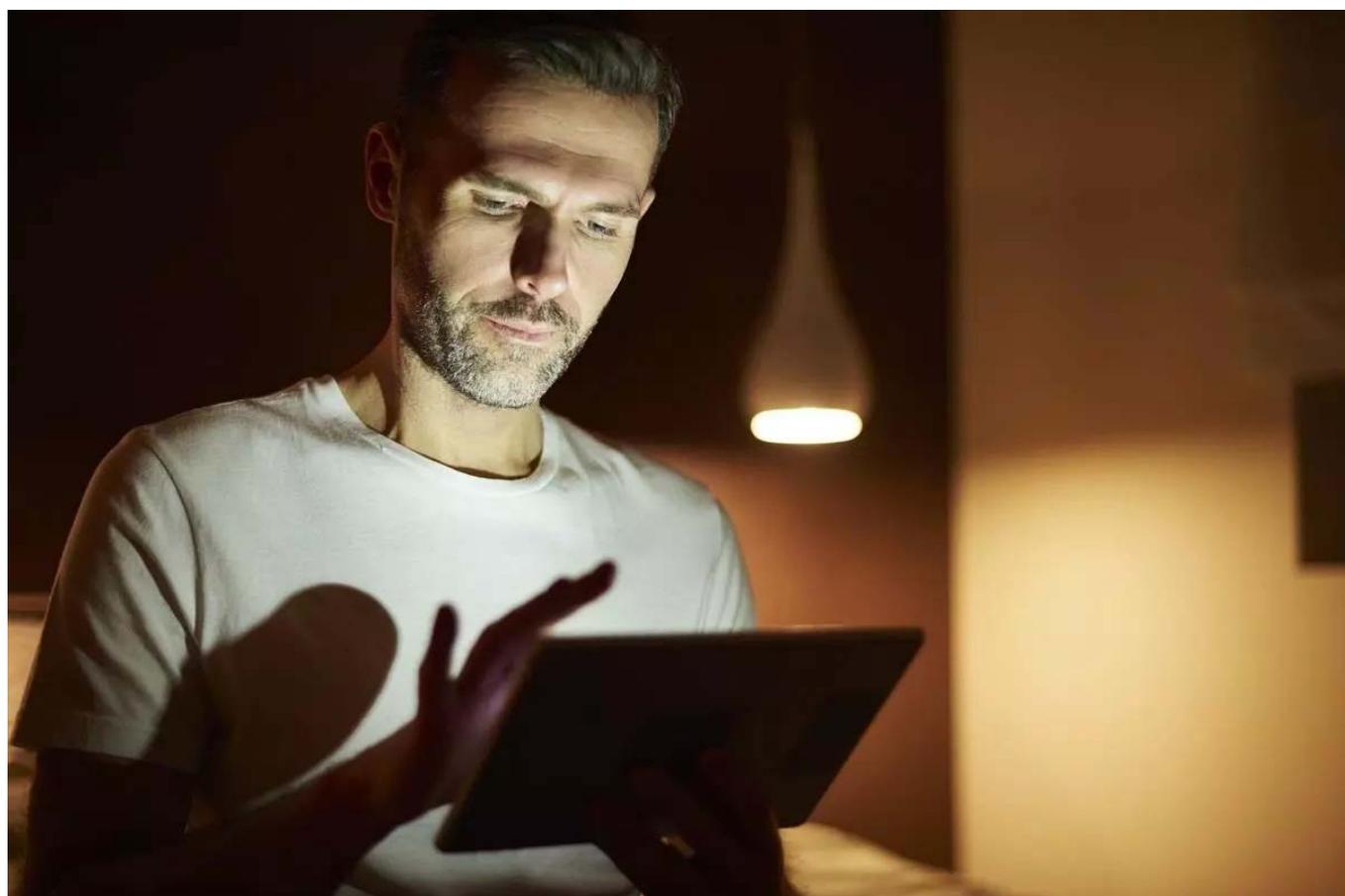
## Hay que consultar al médico

Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / **GPOINTESTUDIO. FREEPIK.**

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- “Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad”.
- “Mantener un horario de sueño regular”.
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el **estrés**.
- Evitar “el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos”.
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante "cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso".

Te puede interesar

**NUTRICIÓN**

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

El 60% de las mujeres españolas desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

**CUATRO AÑOS DEL PRIMER ESTADO DE ALARMA**

1.461 días después, un testimonio real para que nunca nos olvidemos de lo que fue, ni de los que se fueron



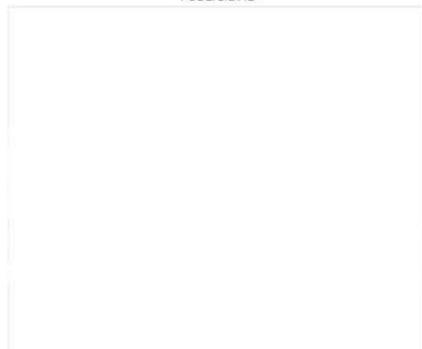
"Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**", concluye.

TEMAS

SALUD

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Contenido para ti



## Guías de Salud

Cuidamos tu salud Alimentación

### DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

## ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / **FREEPIK.**

---

**Rebeca Gil**

15 MAR 2024 10:25 Actualizada 15 MAR 2024 10:38



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **“el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”**.

Noticias relacionadas

**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?**

**Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño**

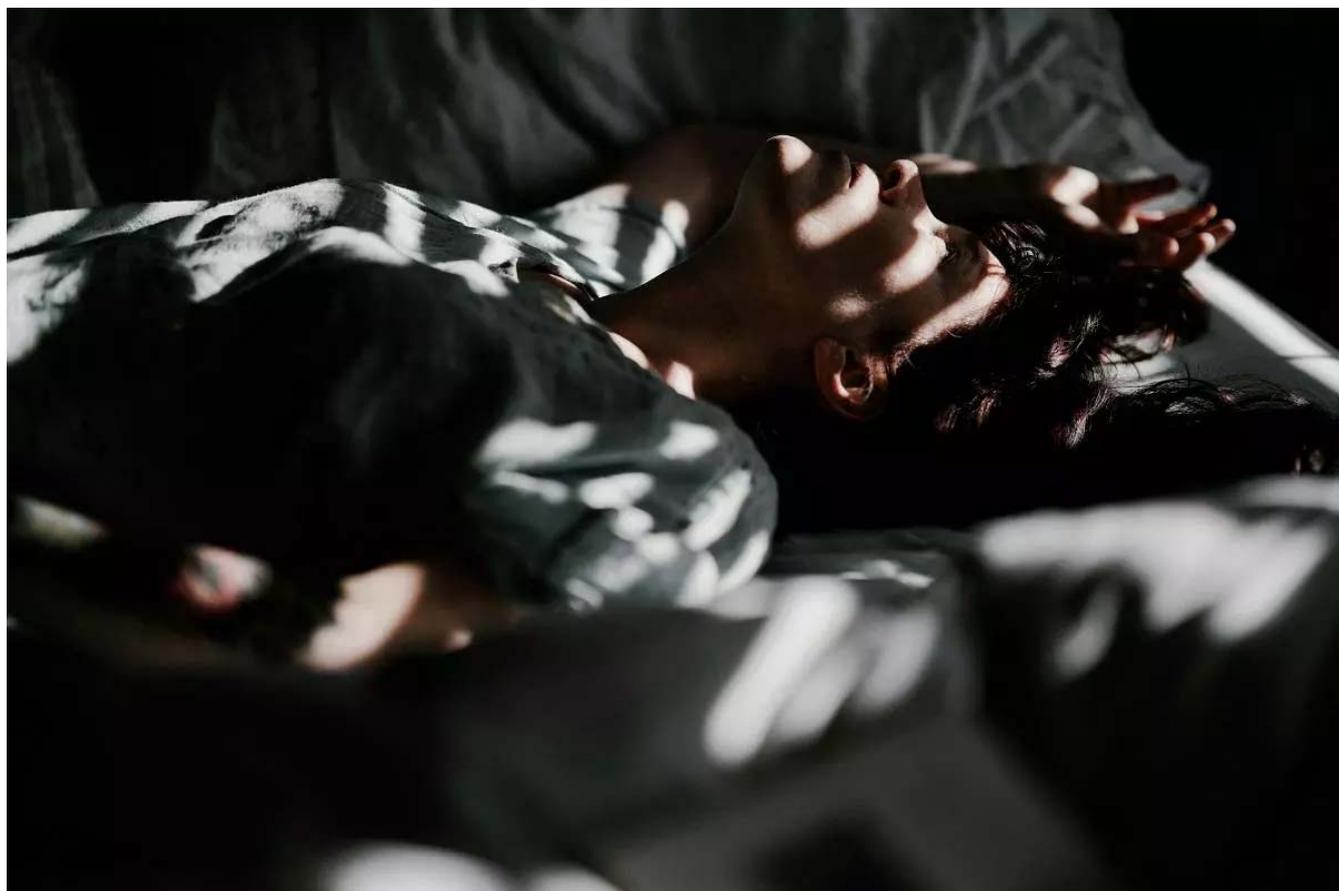
**Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. “Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**”, explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes “en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con

PUBLICIDAD

, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”.



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

## Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos**

**del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el [insomnio](#), definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

También es habitual nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población** y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como [ictus](#)), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

PUBLICIDAD

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / **DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.**

## Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el [alzhéimer](#) o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son

más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

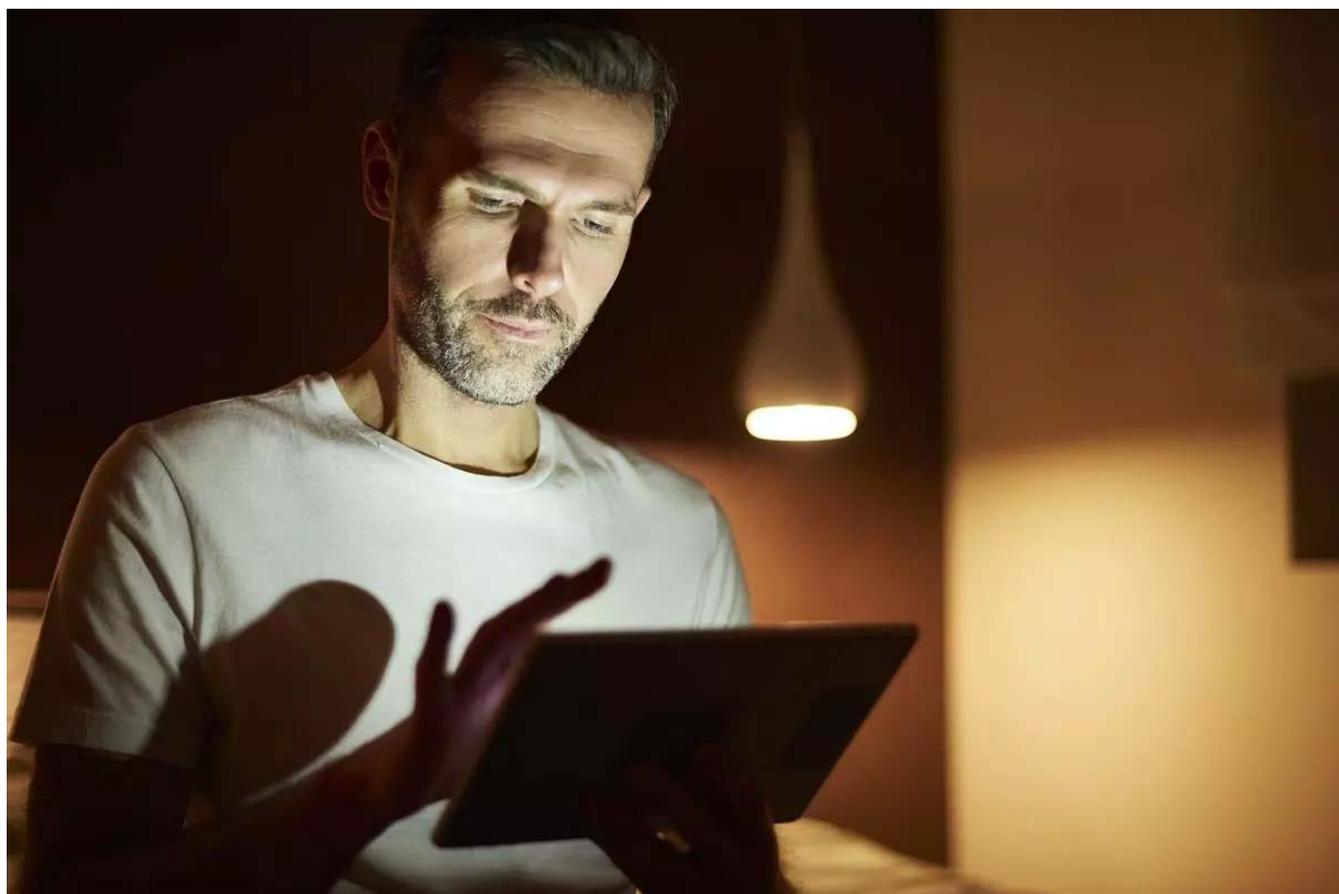
## Hay que consultar al médico

Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / **GPOINTESTUDIO. FREEPIK.**

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- “Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad”.
- “Mantener un horario de sueño regular”.
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el [estrés](#).
- Evitar “el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos”.
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante “cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso”.

Te puede interesar

## NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

El 60% de las mujeres españolas desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

## CUATRO

1.461 c para q que fu



“Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**”, concluye.

### TEMAS

SALUD

NEUROLOGÍA

SUEÑO

DORMIR

INSOMNIO

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



## Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

### DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

## ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / **FREEPIK.**

---

**Rebeca Gil**

15 MAR 2024 10:25 Actualizada 15 MAR 2024 10:38



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **“el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”**.

Noticias relacionadas

**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?**

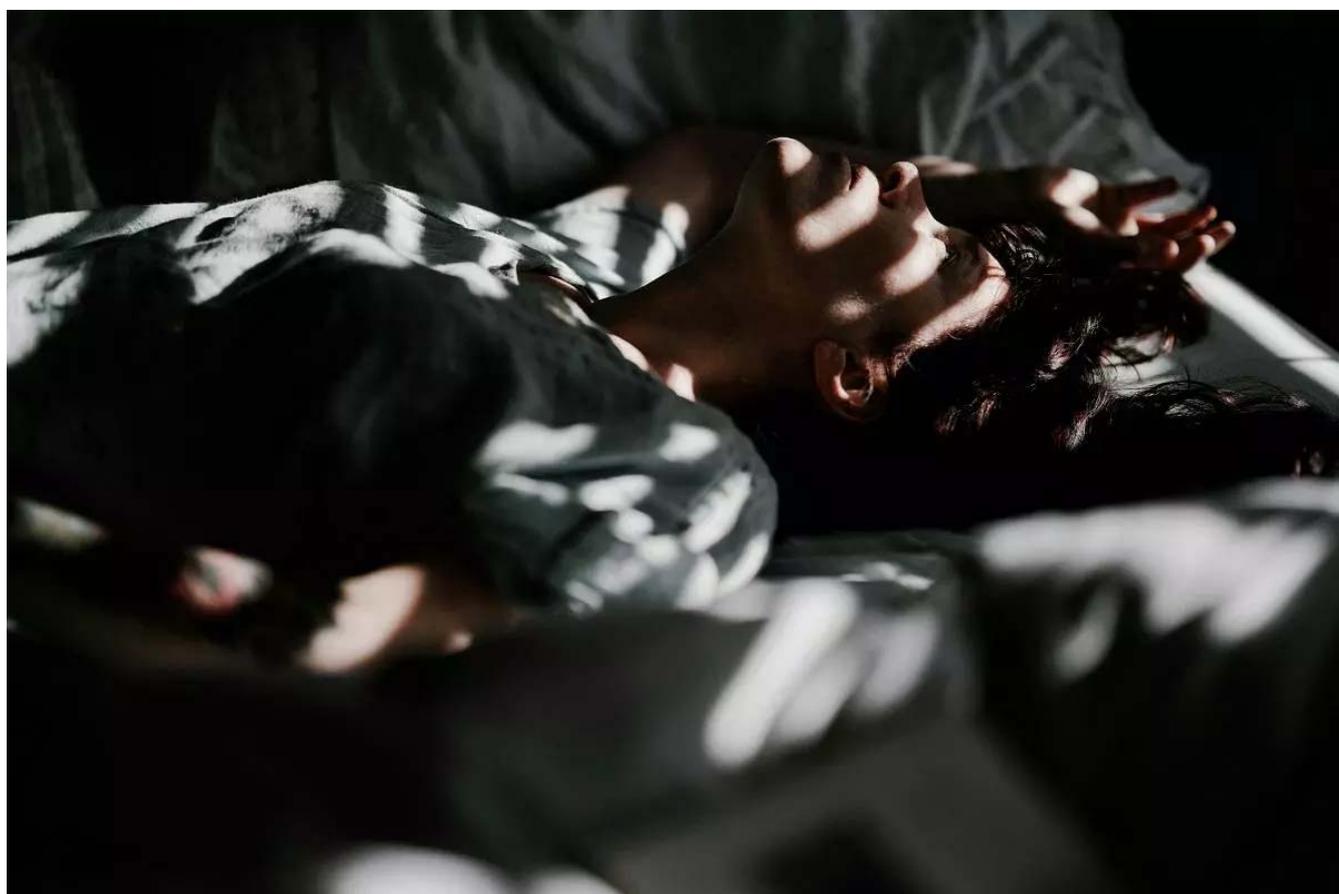
**Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño**

**Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. “Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**”, explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes “en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con [enfermedades crónicas](#), miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”.

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

## Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades,

desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el [insomnio](#), definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

También es habitual nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población** y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como

), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

PUBLICIDAD

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / **DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.**

## Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el [alzhéimer](#) o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son

más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

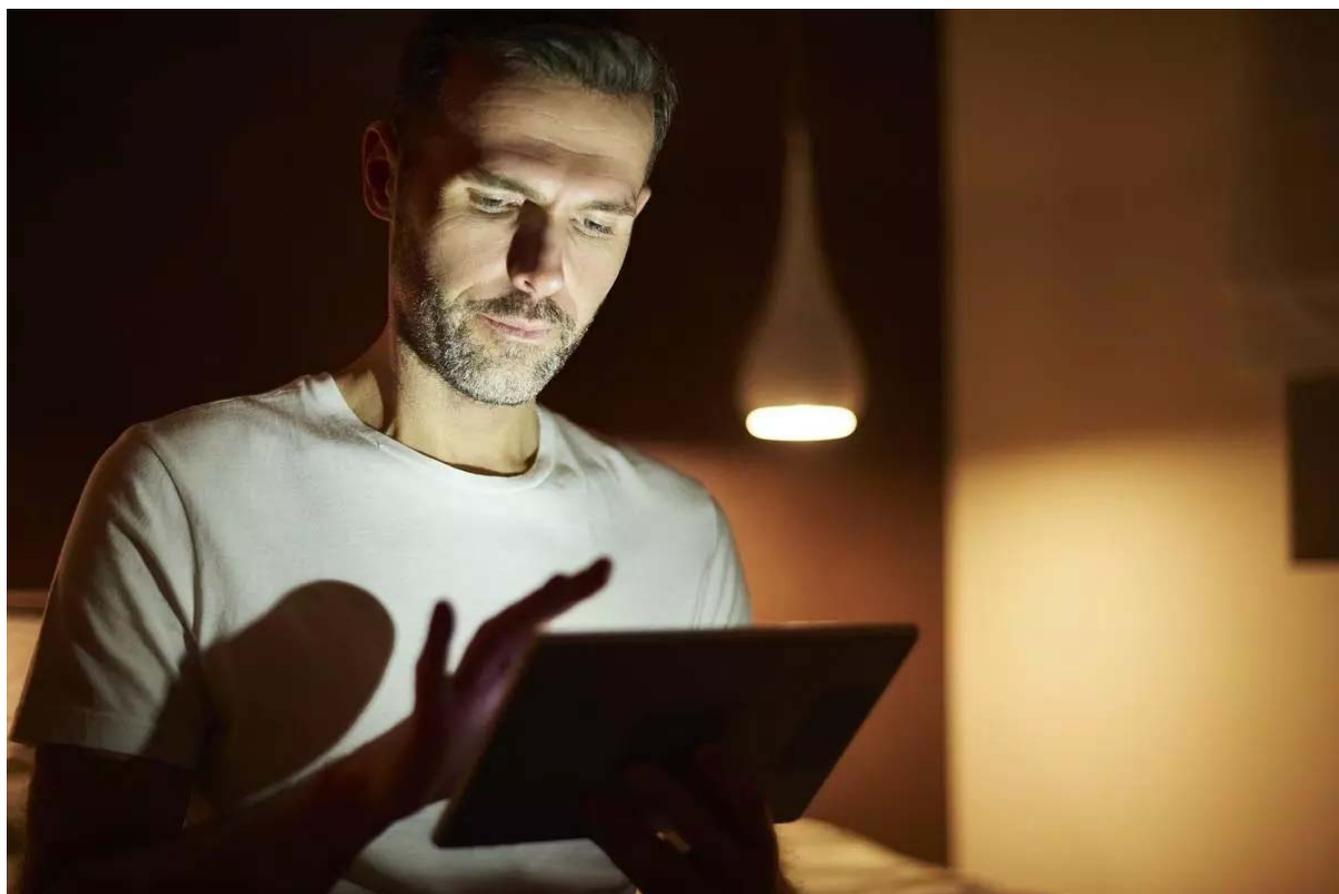
## Hay que consultar al médico

Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / **GPOINTESTUDIO. FREEPIK.**

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- “Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad”.
- “Mantener un horario de sueño regular”.
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el [estrés](#).
- Evitar “el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos”.
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante “cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso”.

Te puede interesar

## NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

El 60% de las mujeres españolas desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

## CUATRO

1.461 c  
para q  
que fu



“Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**”, concluye.

### TEMAS

SALUD

NEUROLOGÍA

SUEÑO

DORMIR

INSOMNIO

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



## Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida equilibrium Consulta del doctor Vidal

### DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

## ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / **FREEPIK.**

---

**Rebeca Gil**

15 MAR 2024 10:25 Actualizada 15 MAR 2024 10:38



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **“el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”**.

Noticias relacionadas

**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?**

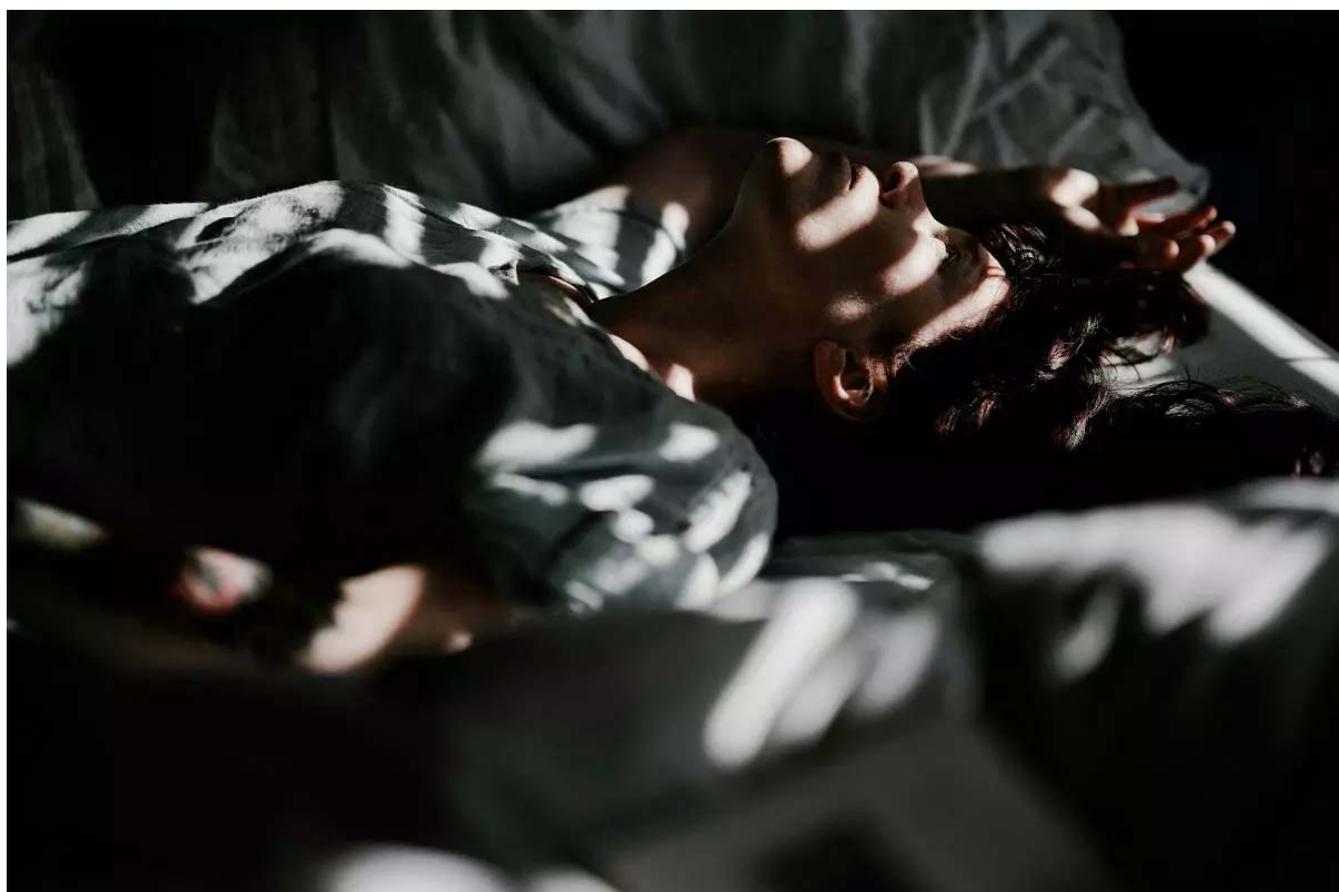
**Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño**

**Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. “Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**”, explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes “en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con [enfermedades crónicas](#), miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”.

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

## Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades,

desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el [insomnio](#), definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

También es habitual nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población** y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como

), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

PUBLICIDAD

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / **DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.**

## Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el [alzhéimer](#) o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son

más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

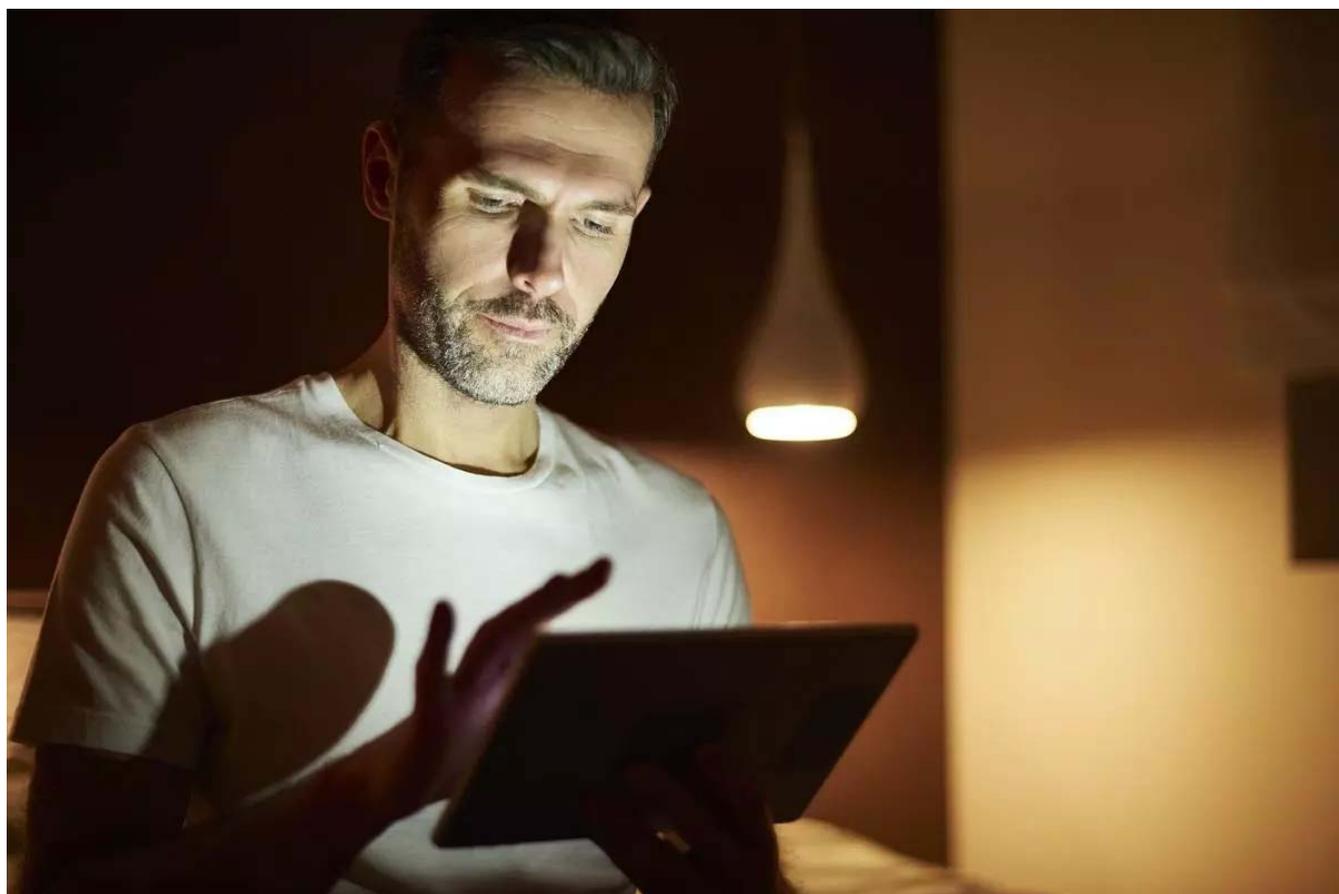
## Hay que consultar al médico

Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / **GPOINTESTUDIO. FREEPIK.**

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- “Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad”.
- “Mantener un horario de sueño regular”.
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el [estrés](#).
- Evitar “el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos”.
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante “cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso”.

Te puede interesar

## NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

El 60% de las mujeres españolas desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

## CUATRO

1.461 c  
para q  
que fu



“Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**”, concluye.

### TEMAS

SALUD

NEUROLOGÍA

SUEÑO

DORMIR

INSOMNIO

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



## Guías de salud

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

[Advertisement](#)

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

## ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / FREEPIK.

**Rebeca Gil**

15 MAR 2024 9:25 Actualizada 15 MAR 2024 9:38



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **“el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”.**

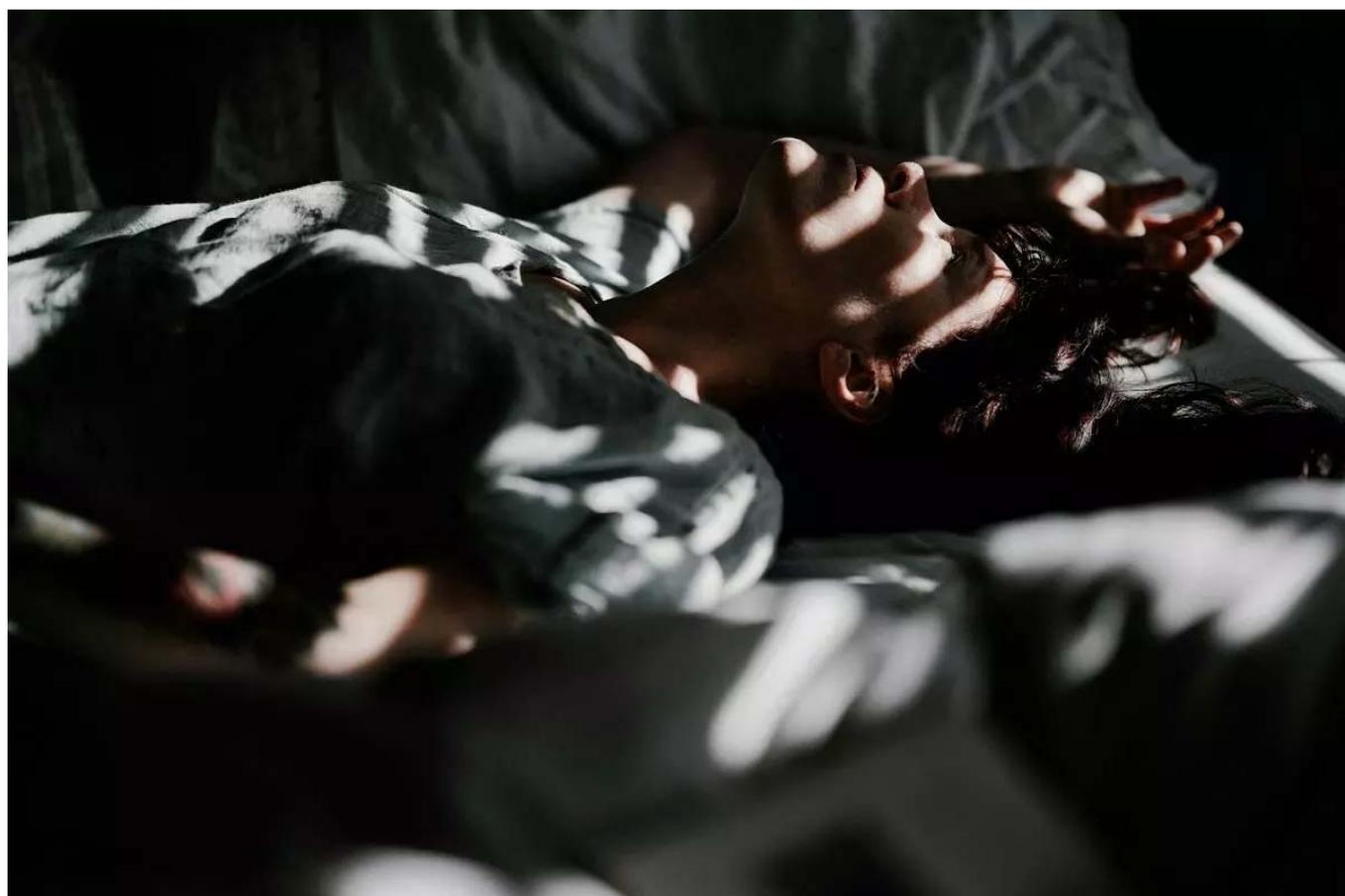
Noticias relacionadas

**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?****Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño****Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. “Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**”, explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes “en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con [enfermedades crónicas](#), miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”.

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

### Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el [insomnio](#), definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas

condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

También es habitual nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población** y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como [ictus](#)), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.

PUBLICIDAD



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.

### Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el [alzhéimer](#) o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

### Hay que consultar al médico

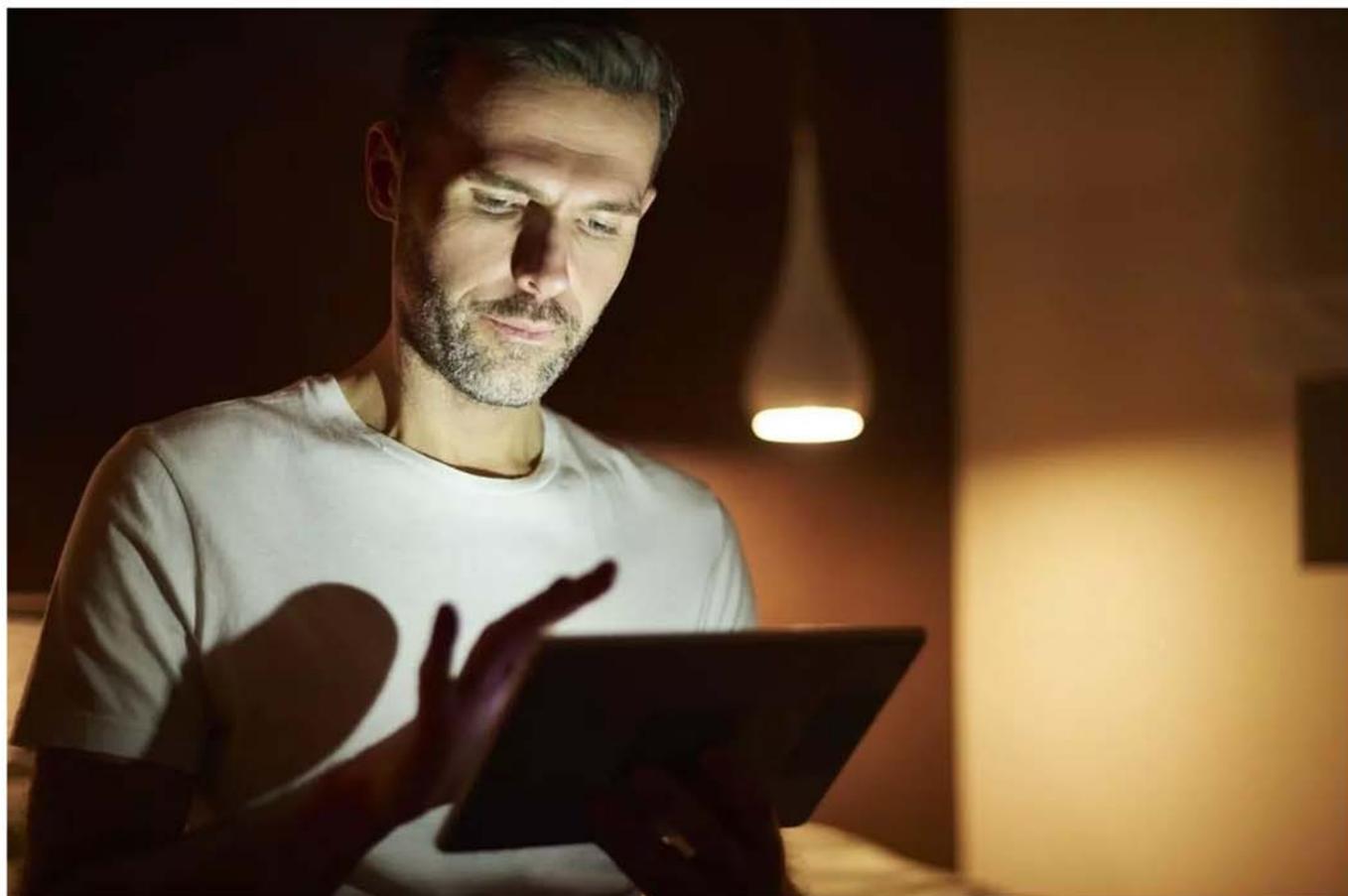
Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño**

**de calidad.** Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / GPOINTESTUDIO. FREEPIK.

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- "Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad".
- "Mantener un horario de sueño regular".
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el [estrés](#).
- Evitar "el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos".
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante "cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso".

Te puede interesar

#### NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

El 60% de las mujeres españolas desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

#### CUATRO AÑOS DEL PRIMER ESTADO DE ALARMA

1.461 días después, un testimonio real para que nunca nos olvidemos de lo que fue, ni de los que se fueron



“Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**”, concluye.

TEMAS

SALUD

NEUROLOGÍA

SUEÑO

DORMIR

INSOMNIO

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Advertisement



## Guías de Salud

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

[Advertisement](#)

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

## ¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / FREEPIK.

Rebeca Gil

15 MAR 2024 10:25 Actualizada 15 MAR 2024 10:38



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir.**

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **“el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”.**

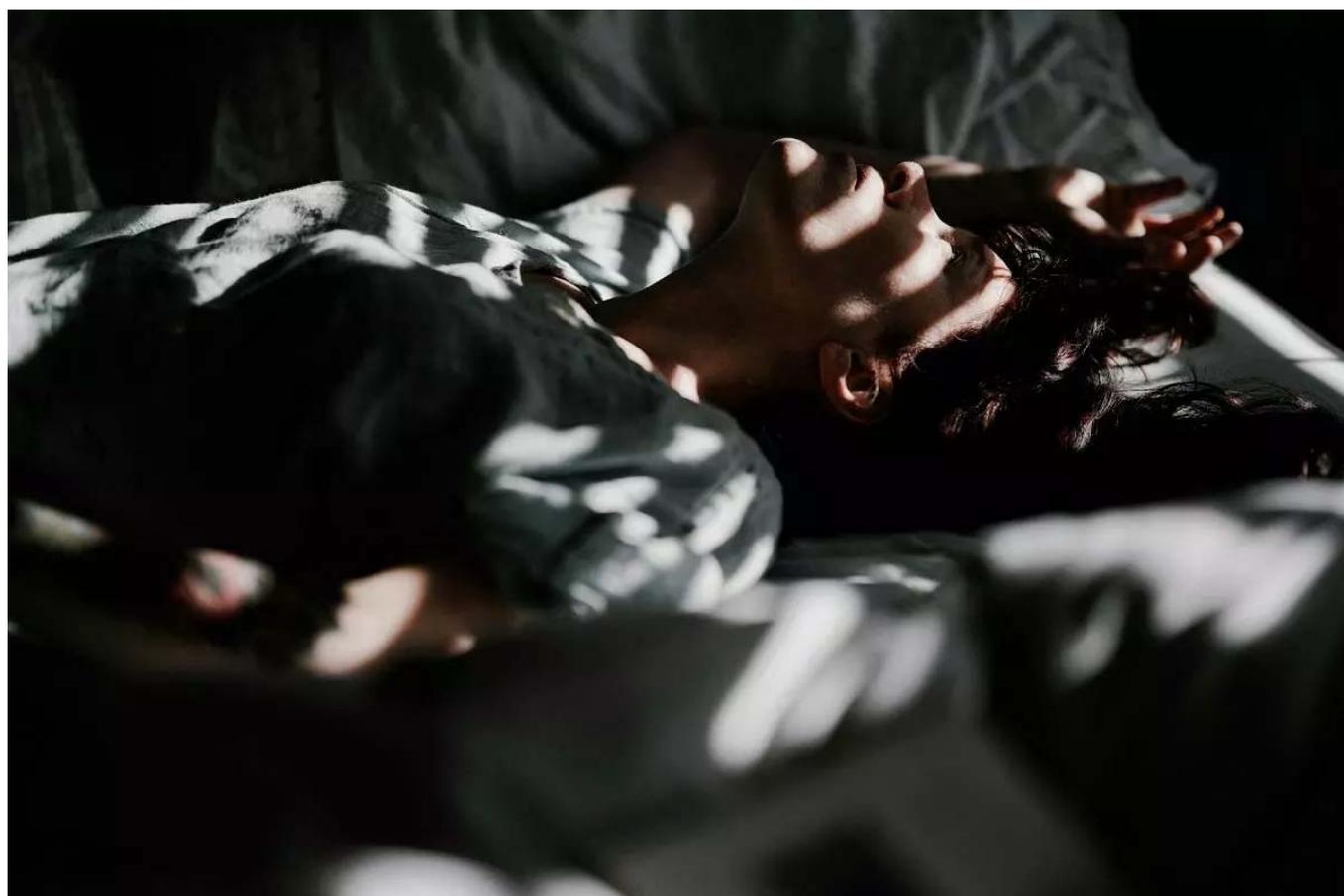
Noticias relacionadas

**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?****Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño****Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. “Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**”, explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes “en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de [salud mental](#), emocional y física. Además, las personas con [enfermedades crónicas](#), miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”.

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / UNSPLASH.

### Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un [tumor](#), que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el **insomnio**, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas

condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

También es habitual en nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población** y se caracteriza por provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo de padecer de enfermedades vasculares (como [ictus](#)), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.

PUBLICIDAD



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.

### Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el [alzhéimer](#) o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

### Hay que consultar al médico

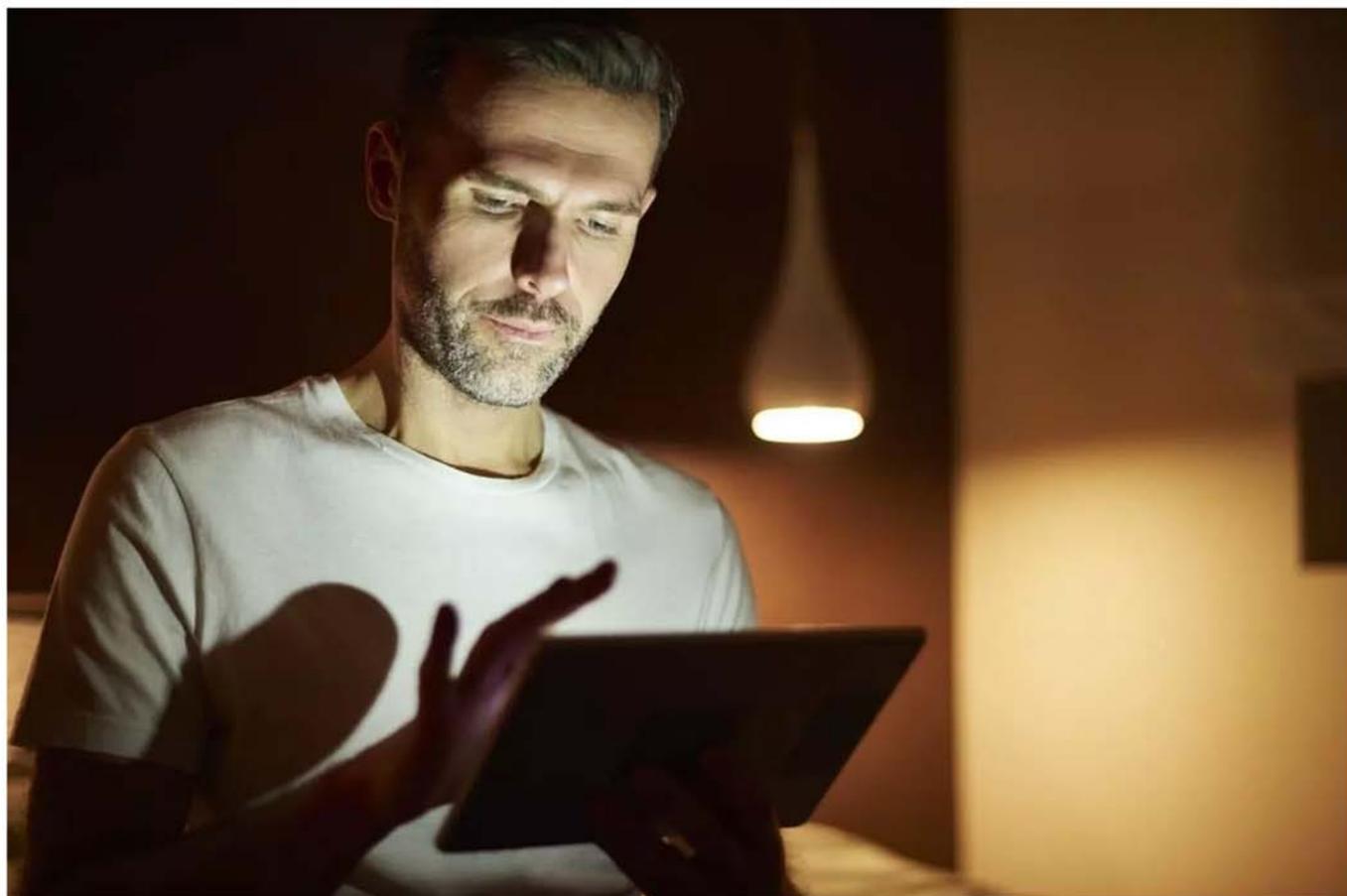
Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”, explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño**

**de calidad.** Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / GPOINTESTUDIO. FREEPIK.

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- "Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad".
- "Mantener un horario de sueño regular".
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el [estrés](#).
- Evitar "el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos".
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante "cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso".

Te puede interesar

#### NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

El 60% de las mujeres españolas desconocen el impacto de la menopausia sobre los niveles de colesterol

#### CUATRO AÑOS DEL PRIMER ESTADO DE ALARMA

1.461 días después, un testimonio real para que nunca nos olvidemos de lo que fue, ni de los que se fueron



“Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**”, concluye.

**TEMAS**

SALUD

NEUROLOGÍA

SUENO

DORMIR

INSOMNIO

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

infosalus / **estética**

## La mayor parte de trastornos del sueño se pueden tratar o prevenir

[El 48% de los adultos y el 25% de los niños no tiene un sueño de calidad en España](#)



Archivo - Hombre durmiendo.

- ISTOCK - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Actualizado: jueves, 14 marzo 2024 16:09

@infosalus\_com

MADRID, 14 Mar. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, ha asegurado que "la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar".

En el marco del Día Mundial del Sueño, que se celebra el 15 de marzo, el especialista ha señalado que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

"Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar", ha



indicado Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente existen múltiples opciones, incluso nuevos fármacos aprobados recientemente (2023), "sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiazepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España, dado que somos el país de todo el mundo con mayor tasa de prescripción de estos fármacos".

"Igualmente existen tratamientos más naturales como la melatonina (recetada y supervisada por un especialista, no confundir con los preparados comercializados sin receta), que puede ser una buena opción en determinados pacientes", ha indicado el especialista.

No obstante, recalca Gómez, no todo son tratamientos para el insomnio, ya que existen múltiples patologías asociadas al sueño que también pueden reducir la calidad a éste, como las apneas (cortes de respiración y falta de oxígeno que se produce durante la noche), el bruxismo (personas que aprietan la mandíbula por la noche con el consiguiente dolor de cabeza y tensión que esto provoca), las piernas inquietas, etc, que requerirán un abordaje especial e individualizado.

Asimismo, el experto ha señalado que "el excesivo uso que hacemos de redes sociales y tecnología, como los móviles, a últimas horas de la tarde/noche, el 'prime time' televisivo que en España se acerca a las 23.00, así como la vida social que, por los trabajos, se desplaza a últimas horas del día, están haciendo que robemos tiempo a nuestro descanso nocturno, y que, por tanto, vivamos cansados durante el día".

"Y muy importante, no creer que cualquier tratamiento va a ser adecuado para cualquier trastorno o para cualquier persona, es fundamental individualizarlos, lo cual sólo va a ser posible tras un correcto diagnóstico desde Atención Primaria y siempre en colaboración con una Unidad del Sueño", concluye Gómez.



# News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

## ✔ Casi la mitad del planeta sufre alguna enfermedad neurológica

SALUD Lucille ✔ Mow ⌚ about 11 hours ago 🚫 REPORT



Las enfermedades neurológicas son ya la principal causa de mala salud en el mundo. Un estudio publicado en la revista *La neurología de Lancet* ha calculado que, en 2021, alrededor de 3.400 millones de personas en todo el planeta –es decir, el 43% de la población mundial– padecieron alguna dolencia del sistema nervioso, como Alzheimer y otras demencias, accidentes cerebrovasculares, migrañas o trastornos del espectro autista, entre otros. La investigación muestra que, en las últimas tres décadas, el número de personas que viven con este tipo de patología o mueren por esta causa ha ido aumentando (59% y 41%, respectivamente) debido al envejecimiento de la población y a la influencia de factores ambientales, metabólicos o estilos de vida poco saludables que funcionan como factores de riesgo para algunas de estas patologías (ictus y demencia, por ejemplo). Los autores alertan del “enorme” impacto en la salud pública de estas patologías y piden el despliegue de políticas y recursos públicos para responder a la demanda de atención.

Las enfermedades neurológicas son una amalgama de patologías que tienen como punto común el daño al sistema nervioso. Pero son dolencias complejas y muy diversas, tanto en el diagnóstico, tratamiento, pronóstico como en los cuidados sanitarios que requieren. Por ejemplo, la demencia poco o nada tiene que ver con un trastorno del neurodesarrollo; o dolor de cabeza con enfermedades de las neuronas motoras, como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). El punto de coincidencia es que todas ellas conforman una familia de patologías muy prevalentes que pueden provocar una pérdida sustancial de calidad y tiempo de vida. Según el Estudio de Carga Global de Enfermedades (GBD) de 2021, que cuantifica la pérdida de salud por 371 enfermedades en más de 200 países de forma regular, las dolencias neurológicas –la investigación reúne 37 condiciones patológicas dentro de esta familia– causaron más de 11 millones de muertes en 2021 y contribuyó a una de las mayores pérdidas mundiales en calidad de vida.

#### Más información

El estudio ha analizado patologías clásicas de la neurología, como el ictus o la migraña, pero también ha incorporado, por primera vez, patologías limítrofes con otras áreas, como el trastorno del espectro autista o el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Además, incluye nuevos fenómenos ocurridos en los últimos años, como las afecciones neurológicas asociadas al Covid (deterioro cognitivo o síndrome de Guillain-Barré) o los daños al neurodesarrollo en bebés cuyas madres fueron infectadas con el virus durante el embarazo. del Zika. “Estimamos que 3.400 millones de personas experimentaron alguna pérdida de salud neurológica en 2021, lo cual es una cifra asombrosa. Esto se debe en gran medida a algunas condiciones que están muy extendidas. Por ejemplo, los dolores de cabeza de tipo tensional afectaron a alrededor de 2 mil millones de personas en 2021. Nuestro análisis tiene en cuenta la comorbilidad independiente entre enfermedades, lo que significa que un individuo determinado puede tener más de una enfermedad al mismo tiempo”, señala Jaimie Steinmetz, autora del estudio. Estudio e investigador del Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington (EE.UU.).

Para medir el impacto de estas dolencias en la salud, los investigadores utilizan los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD), un indicador que mide todo ese tiempo de vida sana y plena perdido debido a la enfermedad, la mala salud asociada a ella o la muerte prematura. Según el estudio publicado en *La neurología de Lancet* Las enfermedades neurológicas provocan, a nivel global, una pérdida de 443 millones de años de vida saludable (AVAD), lo que convierte a este conjunto de patologías en la primera causa de mala salud y discapacidad en el mundo, incluso por encima de las enfermedades cardiovasculares, coinciden los autores. Desde 1990, los AVAD causados por enfermedades neurológicas han aumentado un 18%.

“El aumento de los AVAD totales (y el aumento del número total de personas que viven con pérdida de salud neurológica) se debe principalmente al envejecimiento y al crecimiento de la población”, dice Steinmetz. De hecho,

muchas afecciones neurológicas, como la demencia o el Parkinson, por ejemplo, son más comunes en la vejez. Sin embargo, existe la paradoja de que, si se elimina el efecto de los cambios demográficos y se utiliza la estandarización por edad, el estudio muestra que las tasas de mortalidad disminuyen en algunas patologías, como el ictus o la encefalopatía neonatal, añade. El autor: “Estas tendencias a la baja están impulsadas por una mejora en las perspectivas de mortalidad, pero, por otro lado, una mayor supervivencia gracias a una mejor atención significa que vemos más años vividos con discapacidad en la población. Por ejemplo, más niños con consecuencias neurológicas a largo plazo”.

## Los países pobres son los más afectados

Las afecciones neurológicas que causan la mayor cantidad de años de vida saludable perdidos son los accidentes cerebrovasculares, las encefalopatías neonatales, la migraña, el Alzheimer y otras demencias, y la neuropatía diabética (daño a los nervios asociado con niveles altos de glucosa en sangre). La meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas en bebés prematuros, los trastornos del espectro autista y el cáncer del sistema nervioso también encabezan la tabla de patologías que más afectan la calidad de vida. Pero hay diferencias por país y por edad.

Las regiones de menores ingresos sufren más el impacto de este grupo de enfermedades. En territorios en desarrollo, como en el África subsahariana central y occidental, la encefalopatía neonatal, la meningitis o los defectos del tubo neural son algunas de las enfermedades que causan más pérdida de años de vida saludable, mientras que estas mismas patologías en regiones de altos ingresos, como como Australasia, son mucho menos frecuentes y, por tanto, su impacto es menor. “La pérdida de salud del sistema nervioso afectó desproporcionadamente a las personas en los países de ingresos bajos y medios, en parte debido a una mayor prevalencia de enfermedades que afectan a los recién nacidos y a los niños menores de cinco años”, explican los autores en el artículo. .



**Manifestación asincrónica - Aprende como aprovechar tu signo**

Brainberries



**Puede que Andreia Janeiro sobresalga más que la Princesa Leonor**

Brainberries



**6 métodos infalibles para remover la placa dental desde casa**

Brainberries



**8 actores a los que la alfombra roja cambió de por vida**

Brainberries

La enfermedad con mayor impacto en todo el mundo es el ictus: en 19 de las 21 regiones analizadas en el estudio, es la patología que más contribuye a la pérdida de años de vida saludables. Por edades, en los menores de cinco años las dolencias que más afectan son la encefalitis neonatal, meningitis y defectos del tubo neural; En niños y adolescentes destacan los problemas neurológicos asociados a la prematuridad y la epilepsia; en adultos de 20 a 59 años, los accidentes cerebrovasculares, la migraña y la neuropatía diabética están a la cabeza; y en los grupos de mayor edad, a los accidentes cerebrovasculares se suman la demencia y el Parkinson. Esta diversidad de edades, coincide Steinmetz, “respalda la necesidad de pensar en la salud neurológica y la atención médica a lo largo de la

vida”.

Los investigadores también han analizado cómo ha fluctuado el impacto de las afecciones neurológicas a lo largo de los últimos 30 años y han detectado cambios significativos. Por ejemplo, los años de vida saludable perdidos han aumentado más de un 90% desde 1990 en el caso de la neuropatía diabética y han disminuido en la misma cantidad en el caso del tétanos. Pero todo tiene su explicación: el aumento global de la incidencia de la diabetes puede explicar un aumento de sus efectos neurológicos y, por otro lado, los autores atribuyen a la vacunación sistemática “la disminución sustancial de las muertes por tétanos en todo el mundo”. “La promoción y aplicación de la suplementación con ácido fólico y la fortificación de productos cereales contribuyeron a la disminución de la incidencia de defectos del tubo neural en los países que han institucionalizado esta iniciativa básica de salud pública”, añaden los investigadores.

## “Luchar por la salud del cerebro”

Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología, celebra la publicación de este estudio, en el que no participó: “Es muy interesante e importante para nosotros. No tanto para el día a día del neurólogo, porque ya conocemos muchos datos, pero las investigaciones que muestran los años de pérdida de calidad de vida por enfermedades neurológicas nos alertan de que hay que luchar por la salud cerebral. .” Con este escenario de patología neurológica en aumento, el médico llama a “campañas de prevención sanitaria y estructuración del sistema de salud para que haya una respuesta adecuada”. Por ejemplo, dice, con unidades especializadas para atender la creciente y diversa demanda.

Steinmetz también subraya esta línea. “Una población que envejece significa más casos de afecciones que afectan a los adultos mayores, como las afecciones neurodegenerativas. “Los sistemas de salud deben anticipar esto y garantizar que existan sistemas de tratamiento y atención para manejar la carga creciente”. El investigador precisa que “más del 80% de las muertes neurológicas y AVAD se producen en países de ingresos bajos y medios” y, a pesar de que estos entornos tienen una mayor carga de enfermedad, la fuerza laboral capacitada para tratar estas dolencias es “70 veces más alto” en áreas de altos ingresos. “Es necesario abordar este problema”, advierte.

Los autores también se centran en los factores de riesgo prevenibles y señalan que la hipertensión arterial, fumar o tener niveles elevados de glucosa en sangre son variables que favorecen patologías neurológicas, como el ictus o el Alzheimer. “En 2021, el 84% de los AVAD asociados con el accidente cerebrovascular eran potencialmente prevenibles si se reducía la exposición a 18 factores de riesgo identificados”, resumen los autores. En este sentido, Porta señala tres consejos de vida saludable que ayudan a prevenir patologías cerebrales: “Ejercicio físico, ritmos de sueño adecuados y nutrición adecuada”, enumera.

*puedes seguir **EL PAÍS Salud y Bienestar** en Facebook, X y Instagram.*

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)

CONTENIDO PROMOCIONADO



# Información Center

Home

México

Noticias del Mundo

Política

Finanzas

Ciencia

Cultura y Estilo

Deportes

Espectáculos ▾

Home > Noticias del Mundo

## Casi la mitad del planeta sufre alguna enfermedad neurológica | Salud y bienestar

by Centro de Redacción — March 15, 2024 in Noticias del Mundo

💬 0



Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

[Share on Facebook](#)[Share on Twitter](#)

ADVERTISEMENT

<https://informacion.center.com/>

Las [enfermedades neurológicas](#) ya son la primera causa de mala salud en el mundo. Un estudio publicado en la revista *The Lancet Neurology* ha calculado que, en 2021, alrededor de 3.400 millones de personas en todo el globo —esto es, el 43% de la población mundial— padecía alguna dolencia del sistema nervioso, como Alzheimer y otras demencias, ictus, migrañas o trastornos del espectro autista, entre otros. La investigación cristaliza que, en las últimas tres décadas, la cifra de personas que viven con este tipo de patologías o fallecen por esta causa ha ido aumentando (un 59% y un 41%, respectivamente) debido al envejecimiento de la población y a la influencia de factores ambientales, metabólicos o de estilo de vida poco saludables que funcionan como factores de riesgo para algunas de estas patologías (ictus y demencias, por ejemplo). Los autores alertan del “enorme” impacto en la salud pública de estas patologías y llaman a desplegar políticas públicas y recursos para responder a la demanda asistencial.

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

punto en común un daño en el sistema nervioso. Pero son dolencias complejas y **muy diversas entre sí**, tanto en el diagnóstico, como en el tratamiento, el pronóstico o la atención sanitaria que requieren. Poco o nada tiene que ver, por ejemplo, **una demencia** con un trastorno del neurodesarrollo; o **una cefalea** con enfermedades de motoneurona, como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). El punto de coincidencia es que todas ellas conforman una familia de patologías muy prevalente y que pueden provocar una pérdida sustancial de calidad y tiempo de vida. Según el Estudio de carga global de enfermedades de 2021 (GBD, por sus siglas en inglés), que cuantifica la pérdida de salud por 371 enfermedades en más de 200 países de forma periódica, las dolencias neurológicas —la investigación aglutina 37 cuadros patológicos dentro de esta familia— causaron más de 11 millones de fallecidos en 2021 y contribuyeron a una de las mayores pérdidas globales de calidad de vida.

### Más información

El estudio ha analizado patologías clásicas de la neurología, como el ictus o la migraña, pero también ha incorporado, por primera vez, patologías limítrofes con otras áreas, como el **trastorno del espectro autista** o el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Además, recoge nuevos fenómenos que se han dado en los últimos años, como los cuadros neurológicos asociados a la covid (deterioro cognitivo o síndrome de Guillain-Barré) o los daños en el neurodesarrollo en bebés cuyas madres se infectaron durante el embarazo con el **virus del zika**. “Estimamos que 3.400 millones de personas experimentaron alguna pérdida de salud neurológica en 2021, lo cual es una cifra sorprendente. Esto se debe en gran medida a algunas afecciones que están muy extendidas. Por ejemplo, los dolores de cabeza de tipo tensional afectaron a alrededor de 2.000 millones de personas en 2021. Nuestro análisis tiene en cuenta la comorbilidad independiente entre afecciones, lo que significa que un individuo determinado puede tener más de una enfermedad al mismo tiempo”, puntualiza Jaimie Steinmetz, autora del estudio e investigadora del Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington (EE UU).

Para calibrar el impacto en la salud de estas dolencias, los investigadores emplean los años de vida ajustados por discapacidad (DALY), un indicador que mide todo ese tiempo de vida sana y plena perdida debido a la enfermedad, la mala salud asociada a ella o la muerte prematura. Según el estudio publicado en *The Lancet Neurology*, las enfermedades neurológicas provocan, de forma global, una pérdida de 443 millones de años de vida saludable (DALY), lo que convierte a esta bolsa de patologías en la **primera causa de mala salud** y discapacidad en el mundo, por encima incluso de las

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

“El aumento de los DALY totales —y el aumento del número total de personas que viven con pérdida de salud neurológica— se debe principalmente al envejecimiento de la población y al aumento de la población”, expone Steinmetz. De hecho, muchas afecciones neurológicas, como las demencias o [el párkinson](#), por ejemplo, son más comunes en la vejez. Sin embargo, se da la paradoja de que, si se elimina el efecto de los cambios demográficos y se recurre a la estandarización por edad, el estudio muestra que disminuyen las tasas de muerte en algunas patologías, como el ictus o la encefalopatía neonatal, agrega la autora: “Estas tendencias a la baja están impulsadas por una mejora en las perspectivas de mortalidad, pero, por otro lado, una mayor supervivencia gracias a una mejor atención significa que vemos más años vividos con discapacidad en la población. Por ejemplo, más niños con consecuencias neurológicas a largo plazo”.

## Los países pobres, más afectados

Las dolencias neurológicas que causan más años de vida saludable perdidos son los accidentes cerebrovasculares, las encefalopatías neonatales, la migraña, el alzhéimer y otras demencias y la neuropatía diabética (un daño en los nervios asociado a un nivel alto de glucosa en sangre). También la meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas de bebés prematuros, los trastornos del espectro autista y el cáncer del sistema nervioso, están en lo alto de la tabla de patologías que más afectan a la calidad de vida. Pero hay diferencias por países y por edades.

Las regiones de ingresos más bajos sufren más el impacto de este grupo de enfermedades. En los territorios en vías de desarrollo, como en el centro y oeste del África Subsahariana, la encefalopatía neonatal, la meningitis o los defectos en el tubo neural son algunas de las dolencias que provocan más pérdida de años de vida saludable, mientras que esas mismas patologías en regiones de altos ingresos, como Australasia, tienen mucha menos prevalencia y su impacto, por tanto, es menor. “La pérdida de salud del sistema nervioso afectó desproporcionadamente a las personas en los países de ingresos bajos y medios, en parte debido a una mayor prevalencia de afecciones que afectan a recién nacidos y niños menores de cinco años”, explican los autores en el artículo.

La enfermedad con un impacto más coincidente alrededor del globo es [el ictus](#): en 19 de las 21 regiones analizadas en el estudio, es la patología que más contribuye a esa pérdida de años de vida saludables. Por edades, en los menores de cinco años, las

---

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

neuropatía diabética están a la cabeza; y en los grupos de mayor edad, al ictus se suman las demencias y el párkinson. Esta diversidad por edades, conviene Steinmetz, “respalda la necesidad de pensar en la salud neurológica y la atención médica a lo largo de la vida”.

Los investigadores han analizado también cómo ha fluctuado el impacto de las dolencias neurológicas en los últimos 30 años y ha detectado cambios significativos. Por ejemplo, los años de vida saludable perdidos se han disparado más de un 90% desde 1990 en el caso de la neuropatía diabética y han decrecido otro tanto en el tétanos. Pero todo tiene su explicación: el auge global en la incidencia de diabetes puede explicar un incremento de sus efectos neurológicos y, por otra parte, los autores achacan a la vacunación sistemática “la disminución sustancial de las muertes por tétanos en todo el mundo”. “La promoción y aplicación de la suplementación con ácido fólico y el enriquecimiento de los productos de cereales contribuyeron a la disminución de la incidencia de defectos del tubo neural en los países que han institucionalizado esta iniciativa básica de salud pública”, agregan los investigadores.

## “Luchar por la salud cerebral”

Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología, celebra la publicación de este estudio, en el que no ha participado: “Es muy interesante e importante para nosotros. No tanto para el día a día del neurólogo, porque muchos datos ya los sabemos, pero una investigación que muestra los años de pérdida de calidad de vida por enfermedades neurológicas nos alerta de que hay que luchar por [la salud cerebral](#)”. Con este escenario de patología neurológica al alza, el médico reclama “campañas de prevención de la salud y vertebrar el sistema de salud para que haya una respuesta adecuada”. Por ejemplo, dice, con unidades especializadas para atender la demanda creciente y diversa.

Steinmetz incide también en esta línea. “Una población que envejece significa más casos de afecciones que afectan a los adultos mayores, como las afecciones neurodegenerativas. Los sistemas de salud deben anticipar esto y asegurarse de que existan sistemas de tratamiento y atención para manejar la creciente carga”. La investigadora concreta que “más del 80% de las muertes neurológicas y los DALY ocurren en países de ingresos bajos y medianos” y, a pesar de que esos entornos tienen más carga de enfermedad, [la fuerza laboral capacitada](#) para tratar estas dolencias es “70 veces mayor” en zonas de altos ingresos. “Es necesario abordar este

---

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

la alta presión arterial, fumar o tener niveles altos de glucosa en sangre son variables que alientan patologías neurológicas, como ictus o alzhéimer. “En 2021, el 84% de los DALY asociados al ictus eran potencialmente prevenibles si se reducía la exposición a 18 factores de riesgo identificados”, resumen los autores. En este sentido, Porta señala tres consejos de vida saludable que ayudan a prevenir patologías cerebrales: “Ejercicio físico, ritmos de sueño adecuados y alimentación adecuada”, enumera.

Puedes seguir a **informacion.center Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [X](#) e [Instagram](#).

Esta nota contiene información de varias fuentes en cooperación con dichos medios de comunicación.

**Tags:** alzhéimer Cerebro Ciencia Derrame cerebral Enfermedades neurológicas  
Infarto cerebral Investigación científica medicina Migraña neurociencia  
Neurología salud

Centro de Redacción [Centro de Redacción](#)

## Related Posts

### Juan Manuel Corchado: El aspirante a rector que escribió cuatro párrafos y se citó a sí mismo 100 veces | Ciencia

by Centro de Redacción © MARCH 15, 2024 0

<https://informacion.center.com/> El catedrático Juan Manuel Corchado quiere ocupar el legendario trono del filósofo Miguel de Unamuno: el de rector de...

### El miedo emerge de cambios químicos en lo más profundo del cerebro | Ciencia

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

## Casi la mitad del planeta sufre alguna enfermedad neurológica

EL PAÍS  hace 11 horas  27



Las [enfermedades neurológicas](#) ya son la primera causa de mala salud en el mundo. Un estudio publicado en la revista [The Lancet Neurology](#) ha calculado que, en 2021, alrededor de 3.400 millones de personas en todo el globo —esto es, el 43% de la población mundial— padecía alguna dolencia del sistema nervioso, como alzhéimer y otras demencias, ictus, migrañas o trastornos del espectro autista, entre otros. La investigación cristaliza que, en las últimas tres décadas, la cifra de personas que viven con este tipo de patologías o fallecen por esta causa ha ido aumentando (un 59% y un 41%, respectivamente) debido al envejecimiento de la población y a la influencia de factores ambientales, metabólicos o de estilo de vida poco saludables que funcionan como factores de riesgo para algunas de estas patologías (ictus y demencias, por ejemplo). Los autores alertan del “enorme” impacto en la salud pública de estas patologías y llaman a desplegar políticas públicas y recursos para responder a la demanda asistencial.

Las enfermedades neurológicas son una [amalgama de patologías](#) que tienen como punto en común un daño en el sistema nervioso. Pero son dolencias complejas y [muy diversas entre sí](#), tanto en el diagnóstico, como en el tratamiento, el pronóstico o la atención sanitaria que requieren. Poco o nada tiene que ver, por ejemplo, [una demencia](#) con un trastorno del neurodesarrollo; o [una cefalea](#) con enfermedades de motoneurona, como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). El punto de coincidencia es que todas ellas conforman una familia de patologías muy prevalente y que pueden provocar una pérdida sustancial de calidad y tiempo de vida. Según el Estudio de carga global de enfermedades de 2021 (GBD, por sus siglas en inglés), que cuantifica la pérdida de salud por 371 enfermedades en más de 200 países de forma periódica, las dolencias neurológicas —la investigación aglutina 37 cuadros patológicos dentro de esta familia— causaron más de 11 millones de fallecidos en 2021 y contribuyeron a una de las mayores pérdidas globales de calidad de vida.



### Iniciar descarga (gratis)

My PDF Manager Ab

El estudio ha analizado patologías clásicas de la neurología, como el ictus o la migraña, pero también ha incorporado, por primera vez, patologías limítrofes con otras áreas, como el [trastorno del espectro autista](#) o el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Además, recoge nuevos fenómenos que se han dado en los últimos años, como los cuadros neurológicos asociados a la covid (deterioro cognitivo o síndrome de Guillain-Barré) o los daños en el neurodesarrollo en bebés cuyas madres se infectaron durante el embarazo con el [virus del zika](#). “Estimamos que 3.400 millones de personas experimentaron alguna pérdida de salud neurológica en 2021, lo cual es una cifra sorprendente. Esto se debe en gran medida a algunas afecciones que están muy extendidas. Por ejemplo, los dolores de cabeza de tipo tensional afectaron a alrededor de 2.000 millones de personas en 2021. Nuestro análisis tiene en cuenta la comorbilidad independiente entre afecciones, lo que significa que un individuo determinado puede tener más de una enfermedad al mismo tiempo”, puntualiza Jaimie Steinmetz, autora del estudio e investigadora del Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington (EE UU).



## Iniciar descarga (gratis)

My PDF ManagerAb

Para calibrar el impacto en la salud de estas dolencias, los investigadores emplean los años de vida ajustados por discapacidad (DALY), un indicador que mide todo ese tiempo de vida sana y plena perdida debido a la enfermedad, la mala salud asociada a ella o la muerte prematura. Según el estudio publicado en *The Lancet Neurology*, las enfermedades neurológicas provocan, de forma global, una pérdida de 443 millones de años de vida saludable (DALY), lo que convierte a esta bolsa de patologías en la [primera causa de mala salud](#) y discapacidad en el mundo, por encima incluso de las enfermedades cardiovasculares, convienen los autores. Desde 1990, los DALY causados por enfermedades neurológicas aumentaron un 18%.



## Iniciar descarga (gratis)

My PDF ManagerAb

“El aumento de los DALY totales —y el aumento del número total de personas que viven con pérdida de salud neurológica— se debe principalmente al envejecimiento de la población y al aumento de la población”, expone Steinmetz. De hecho, muchas afecciones neurológicas, como las demencias o [el párkinson](#), por ejemplo, son más comunes en la vejez. Sin embargo, se da la paradoja de que, si se elimina el efecto de los cambios demográficos y se recurre a la estandarización por edad, el estudio muestra que disminuyen las tasas de muerte en algunas patologías, como el ictus o la encefalopatía neonatal, agrega la autora: “Estas tendencias a la baja están impulsadas por una mejora en las perspectivas de mortalidad, pero, por otro lado, una mayor supervivencia gracias a una mejor atención significa que vemos más años vividos con discapacidad en la población. Por ejemplo, más niños con consecuencias neurológicas a largo plazo”.

### Los países pobres, más afectados

Las dolencias neurológicas que causan más años de vida saludable perdidos son los accidentes cerebrovasculares, las encefalopatías neonatales, la migraña, el alzhéimer y otras demencias y la neuropatía diabética (un daño en los nervios asociado a un nivel alto de glucosa en sangre). También la meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas de bebés prematuros, los trastornos del espectro autista y el cáncer del sistema nervioso, están en lo alto de la tabla de patologías que más afectan a la calidad de vida. Pero hay diferencias por países y por edades.

Las regiones de ingresos más bajos sufren más el impacto de este grupo de enfermedades. En los territorios en vías de desarrollo, como en el centro y oeste del África Subsahariana, la encefalopatía neonatal, la meningitis o los defectos en el tubo neural son algunas de las dolencias que provocan más pérdida de años de vida saludable, mientras que esas mismas patologías en regiones de altos ingresos, como Australasia, tienen mucha menos prevalencia y su impacto, por tanto, es menor. “La pérdida de salud del sistema nervioso afectó desproporcionadamente a las personas en los países de ingresos bajos y medios, en parte debido a una mayor prevalencia de afecciones que afectan a recién nacidos y niños menores de cinco años”, explican los autores en el artículo.



## Iniciar descarga (gratis)

My PDF ManagerAb

La enfermedad con un impacto más coincidente alrededor del globo es [el ictus](#): en 19 de las 21 regiones analizadas en el estudio, es la patología que más contribuye a esa pérdida de años de vida saludables. Por edades, en los menores de cinco años, las dolencias que más afectan son la encefalitis neonatal, la meningitis y los defectos del tubo neural; en niños y adolescentes, destacan los problemas neurológicos asociados a la prematuridad y la epilepsia; en adultos de 20 a 59 años, el ictus, la migraña y la neuropatía diabética están a la cabeza; y en los grupos de mayor edad, al ictus se suman las demencias y el párkinson. Esta diversidad por edades, conviene Steinmetz, “respalda la necesidad de pensar en la salud neurológica y la atención médica a lo largo de la vida”.

Los investigadores han analizado también cómo ha fluctuado el impacto de las dolencias neurológicas en los últimos 30 años y ha detectado cambios significativos. Por ejemplo, los años de vida saludable perdidos se han disparado más de un 90% desde 1990 en el caso de la neuropatía diabética y han decrecido otro tanto en el tétanos. Pero todo tiene su explicación: el auge global en la incidencia de diabetes puede explicar un incremento de sus efectos neurológicos y, por otra parte, los autores achacan a la vacunación sistemática “la disminución sustancial de las muertes por tétanos en todo el mundo”. “La promoción y aplicación de la suplementación con ácido fólico y el enriquecimiento de los productos de cereales contribuyeron a la disminución de la incidencia de defectos del tubo neural en los países que han institucionalizado esta iniciativa básica de salud pública”, agregan los investigadores.

### “Luchar por la salud cerebral”

Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología, celebra la publicación de este estudio, en el que no ha participado: “Es muy interesante e importante para nosotros. No tanto para el día a día del neurólogo, porque muchos datos ya los sabemos, pero una investigación que muestra los años de pérdida de calidad de vida por enfermedades neurológicas nos alerta de que hay que luchar por [la salud cerebral](#)”. Con este escenario de patología neurológica al alza, el médico reclama “campañas de prevención de la salud y vertebrar el sistema de salud para que haya una respuesta adecuada”. Por ejemplo, dice, con unidades especializadas para atender la demanda creciente y diversa.

Steinmetz incide también en esta línea. “Una población que envejece significa más casos de afecciones que afectan a los adultos mayores, como las afecciones neurodegenerativas. Los sistemas de salud deben anticipar esto y asegurarse de que existan sistemas de tratamiento y atención para manejar la creciente carga”. La investigadora concreta que “más del 80% de las muertes neurológicas y los DALY ocurren en países de ingresos bajos y medianos” y, a pesar de que esos entornos tienen más carga de enfermedad, [la fuerza laboral capacitada](#) para tratar estas dolencias es “70 veces mayor” en zonas de altos ingresos. “Es necesario abordar este problema”, alerta.

Los autores también ponen el foco en los factores de riesgo prevenibles y señalan que la alta presión arterial, fumar o tener niveles altos de glucosa en sangre son variables que alientan patologías neurológicas, como ictus o alzhéimer. “En 2021, el 84% de los DALY asociados al ictus eran potencialmente prevenibles si se reducía la exposición a 18 factores de riesgo identificados”, resumen los autores. En este sentido, Porta señala tres consejos de vida saludable que ayudan a prevenir patologías cerebrales: “Ejercicio físico, ritmos de sueño adecuados y alimentación adecuada”, enumera.

Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [X](#) e [Instagram](#).

## NOTICIAS SANITARIAS

## Hemos normalizado dormir mal, pero la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden tratar o prevenir

Según los datos de la Sociedad Española de Neurología casi la mitad de la población mantiene un sueño de calidad. El 15 de marzo se conmemora en todo el mundo el Día del Sueño.

14-03-2024, 16:40:00 Marcas y Mercados.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que **entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño** y que en al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave.



“Sin embargo, –afirma el **Dr. Emilio Gómez Cibeira**, responsable de la **Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo**–, la mayor parte de los trastornos del sueño se puede prevenir y/o tratar.” El primer paso sería, en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida, obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño. “Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos –continúa el experto– es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar”.

La primera opción nunca debe ser, como sucede en muchos casos, recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente existen múltiples opciones, incluso nuevos fármacos aprobados recientemente (2023) con un perfil de seguridad excelente, "sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiazepinas -que suponen actualmente un problema de salud pública en España, dado que somos el país de todo el mundo con mayor tasa de prescripción de estos fármacos". Igualmente existen tratamientos más "naturales" como la melatonina (recetada y supervisada por un especialista, no confundir con los preparados comercializados sin receta), que puede ser una buena opción en determinados pacientes.

No obstante, no todo son tratamientos para el insomnio, ya que existen múltiples patologías asociadas al sueño que también pueden reducir la calidad a éste, como las apneas (cortes de respiración y falta de oxígeno que se produce durante la noche), el bruxismo (personas que aprietan la mandíbula por la noche con el consiguiente dolor de cabeza y tensión que esto provoca), las piernas inquietas, etc, que requerirán un abordaje especial e individualizado.

Respecto a los consejos de higiene del sueño, se incluyen algunos cambios en los hábitos de vida:

- Acostarse y levantarse a la misma hora cada día y mantener horarios regulares de comida y de las tareas domésticas y laborales, así como los de las actividades de ocio y deporte.
- Realizar ejercicio a diario, evitando hacerlo 3 horas antes de acostarse.
- Exponerse a la máxima luz solar posible, sobre todo durante la mañana y, por la noche, evitar la exposición a la luz azul de los dispositivos electrónicos (ordenadores, móviles, etc.) antes de acostarse.
- Mantener un ambiente adecuado en el dormitorio, evitando realizar en la cama otras actividades como comer, leer, ver la TV, etc.
- Evitar el consumo de café después de las 16.00 horas, así como el de alcohol y tabaco por la noche.

Concretamente, “el excesivo uso que hacemos de redes sociales y tecnología, como los móviles, a últimas horas de la tarde/noche, el prime time televisivo que en España se acerca a las 23:00, así como la vida social que, por los trabajos, se desplaza a últimas horas del día, están haciendo que robemos tiempo a nuestro descanso nocturno, y que, por tanto, vivamos cansados durante el día”, explica el especialista.

“Y muy importante, no creer que cualquier tratamiento va a ser adecuado para cualquier trastorno o para cualquier persona, es fundamental individualizarlos, lo cual sólo va a ser posible tras un correcto diagnóstico desde Atención Primaria y siempre en colaboración con una Unidad del Sueño”, concluye el Dr. Gómez Cibeira.

#### MAS NOTICIAS, ANÁLISIS Y COTIZACIONES SOBRE

[Sanidad](#)

[Volver a Noticias empresas](#)

**Fuerza Sectorial. la  
herramienta para conocer la  
fortaleza del mercado**

**Pelotazos en bolsa: ¿Qué nos  
decían los indicadores?**

# Últimas Noticias Sanidad

## La mayor parte de trastornos del sueño se pueden tratar o prevenir, según un experto



14 mar. 2024 17:08H

SE LEE EN 3 MINUTOS

MADRID, 14 (EUROPA PRESS)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, ha asegurado que "la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar".

En el marco del Día Mundial del Sueño, que se celebra el 15 de marzo, el especialista ha señalado que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

"Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar", ha indicado Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente existen múltiples opciones, incluso nuevos fármacos aprobados recientemente (2023), "sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiazepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España, dado que somos el país de todo el mundo con mayor tasa de prescripción de estos fármacos".

"Igualmente existen tratamientos más naturales como la melatonina (recetada y supervisada por un especialista, no confundir con los preparados comercializados sin receta), que puede ser una buena opción en determinados pacientes", ha indicado el especialista.

No obstante, recalca Gómez, no todo son tratamientos para el insomnio, ya que existen múltiples patologías asociadas al sueño que también pueden reducir la calidad a éste, como las apneas (cortes de respiración y falta de oxígeno que se produce durante la noche), el bruxismo (personas que aprietan la mandíbula por la noche con el consiguiente dolor de cabeza y tensión que esto provoca), las piernas inquietas, etc, que requerirán un abordaje especial e individualizado.

Asimismo, el experto ha señalado que "el excesivo uso que hacemos de redes sociales y tecnología, como los móviles, a

últimas horas de la tarde/noche, el 'prime time' televisivo que en España se acerca a las 23.00, así como la vida social que, por los trabajos, se desplaza a últimas horas del día, están haciendo que robemos tiempo a nuestro descanso nocturno, y que, por tanto, vivamos cansados durante el día".

"Y muy importante, no creer que cualquier tratamiento va a ser adecuado para cualquier trastorno o para cualquier persona, es fundamental individualizarlos, lo cual sólo va a ser posible tras un correcto diagnóstico desde Atención Primaria y siempre en colaboración con una Unidad del Sueño", concluye Gómez.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE



Copyright © 2004 - 2024 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

Soporte válido 3-23-WCM Redacción Médica: La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación

[QUIÉNES SOMOS](#)

[PUBLICIDAD](#)

[SUSCRIPCIÓN](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[POLÍTICA DE COOKIES](#)

[RECURSOS DE SALUD](#)

[INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES](#)

[agencia digital](#)

| 323WCM25

# Notas de Prensa



Portada » Casi la mitad del planeta sufre alguna enfermedad neurológica | Salud

CIENCIA

## Casi la mitad del planeta sufre alguna enfermedad neurológica | Salud



By Giorgio Mendoza Ozuna — marzo 14, 2024

No hay comentarios

8 Mins Read

 Facebook

 Twitter

 Pinterest





Advertisement

Las enfermedades neurológicas son ya la causa más común de mala salud en todo el mundo. Un estudio publicado en la revista *La neurología de Lancet* ha calculado que en 2021, alrededor de 3.400 millones de personas en todo el mundo -es decir, el 43% de la población mundial- padecieron alguna enfermedad del sistema nervioso, como el Alzheimer y otras demencias, accidentes cerebrovasculares, migrañas o trastornos del espectro autista. Las investigaciones muestran que durante las últimas tres décadas, el número de personas que viven con este tipo de patología o mueren por esta causa ha aumentado debido al envejecimiento de la población y la influencia de (59% y 41%, respectivamente). Factores ambientales, metabólicos o estilos de vida poco saludables que actúan como factores de riesgo para algunas de estas patologías (por ejemplo, ictus y demencia). Los autores alertan del "enorme" impacto de estas patologías en la salud pública y reclaman el uso de políticas y recursos públicos para responder a la demanda de atención.

Las enfermedades neurológicas son una mezcla de patologías en las que el daño al sistema nervioso es un punto común. Sin embargo, son enfermedades complejas y muy diferentes, tanto en términos de diagnóstico, tratamiento, pronóstico como de la asistencia sanitaria requerida. Por ejemplo, la demencia poco o nada tiene que ver con un trastorno del neurodesarrollo; o dolores de cabeza en enfermedades de la neurona motora, como: B. Esclerosis lateral amiotrófica (ELA). El consenso es que todas las enfermedades son una familia de patologías generalizadas que pueden provocar una pérdida significativa de calidad de vida y calidad de vida. Según el Estudio de Carga Mundial de Enfermedades (GBD) de 2021, que cuantifica periódicamente la pérdida de salud debida a 371 enfermedades en más de 200 países, las enfermedades neurológicas -la investigación incluye 37 afecciones patológicas dentro de esta familia- afectan a más de 11 millones de personas responsables de muertes en 2021 y contribuyó a una de las mayores pérdidas mundiales en calidad de vida.

## Más información

El estudio analizó patologías neurológicas clásicas como el ictus o la migraña, pero por primera vez también incluyó patologías que lindan con otras áreas, como el trastorno del espectro autista o el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Además, incluye nuevos fenómenos surgidos en los últimos años, como: B. las enfermedades neurológicas asociadas al Covid (deterioro cognitivo o síndrome de Guillain-Barré) o daños al desarrollo neurológico en bebés cuyas madres fueron infectadas con el virus durante el embarazo. del Zika. «Estimamos que 3.400 millones de personas habrán experimentado pérdida de salud neurológica en 2021, lo cual es una cifra asombrosa». Esto se debe en gran medida a algunas afecciones médicas comunes. Por ejemplo, alrededor de 2 mil millones de personas sufrieron dolores de cabeza tensionales en 2021. Nuestro análisis tiene en cuenta la comorbilidad independiente entre enfermedades, lo que significa que una persona determinada puede sufrir más de una enfermedad al mismo tiempo”, destaca Jaimie Steinmetz, autora del estudio e investigadora del Instituto de Medición y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington (Estados Unidos).

Para estimar el impacto de estas enfermedades en la salud, los investigadores utilizan los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD), un indicador que mide el tiempo total de vida sana y plena perdido debido a la enfermedad, la mala salud asociada o la muerte prematura. Según el estudio publicado en *La neurología de Lancet* Las enfermedades neurológicas provocan una pérdida de 443 millones de años de vida saludable (AVAD) en todo el mundo, lo que convierte a estas patologías en la principal causa mundial de mala salud y discapacidad, por delante de las enfermedades cardiovasculares, coinciden los autores. Desde 1990, los AVAD causados por enfermedades neurológicas han aumentado un 18%.

Advertisement

«El aumento de los AVAD totales (y el aumento del número total de personas que viven con pérdida de salud neurológica) se debe principalmente al envejecimiento y al crecimiento de la población», afirma Steinmetz. De hecho, muchas enfermedades neurológicas, como la demencia o el Parkinson, se vuelven más comunes con la edad. Sin embargo, existe la paradoja de que el estudio muestra que las tasas de mortalidad por algunas patologías como el ictus o la encefalopatía neonatal disminuyen cuando se eliminan los efectos de los cambios demográficos y se utiliza la estandarización por edad, añade. El autor: “Estas tendencias a la baja están impulsadas por la mejora de las perspectivas de mortalidad, pero, por otro lado, las tasas de supervivencia más altas gracias a una mejor atención significan que la población vive más años con discapacidad. Por ejemplo, más niños con consecuencias neurológicas a largo plazo”.

## Los países pobres son los más afectados

Las enfermedades neurológicas que causan la pérdida de la mayoría de los años de vida saludable incluyen derrames cerebrales, encefalopatías neonatales, migrañas, Alzheimer y otras demencias, y neuropatía diabética (daño a los nervios asociado con niveles altos de azúcar en sangre). La meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas en bebés prematuros, los trastornos del espectro autista y el cáncer del sistema nervioso también encabezan la lista de patologías que más afectan la calidad de vida. Sin embargo, existen diferencias según el país y la edad.

Las regiones de menores ingresos sufren más los efectos de este grupo de enfermedades. En zonas en desarrollo como África Central y Subsahariana Occidental, la encefalopatía neonatal, la meningitis o los defectos del tubo neural se encuentran entre las enfermedades que causan la mayor pérdida de años de vida saludable, mientras que en regiones de altos ingresos como Australasia las mismas patologías son mucho más frecuentes. menos comunes y, por tanto, su impacto es menor. «Las personas en los países de ingresos bajos y medios se vieron afectadas de manera desproporcionada por el deterioro de la salud del sistema nervioso, en parte debido a una mayor prevalencia de la enfermedad en recién nacidos y niños menores de cinco años», explican los autores en el artículo.

La enfermedad más común a nivel mundial es el ictus: en 19 de las 21 regiones analizadas en el estudio, es la patología que más contribuye a la pérdida de años de vida saludable. Dependiendo de la edad, la encefalitis neonatal, la meningitis y los defectos del tubo neural son los más afectados en niños menores de cinco años; Los problemas neurológicos asociados a la prematuridad y la epilepsia son notorios en niños y adolescentes; En los adultos de 20 a 59 años, los accidentes cerebrovasculares, la migraña y la neuropatía

diabética son prominentes; y en los grupos de mayor edad, a los accidentes cerebrovasculares se suman la demencia y la enfermedad de Parkinson. Esta diversidad de edades, coincide Steinmetz, «respalda la necesidad de pensar en la salud neurológica y la atención médica a lo largo de la vida».

Los investigadores también han analizado cómo ha cambiado el impacto de las enfermedades neurológicas en los últimos 30 años y han encontrado cambios significativos. Por ejemplo, desde 1990, el número de años de vida saludable perdidos ha aumentado en más del 90% por la neuropatía diabética y ha disminuido en la misma cantidad por el tétanos. Pero todo tiene su explicación: el aumento global de la incidencia de la diabetes puede explicar un aumento de sus efectos neurológicos y, por otro lado, los autores atribuyen a la vacunación sistemática «la importante disminución de las muertes por tétanos en todo el mundo». «La promoción y el uso de suplementos de ácido fólico y el enriquecimiento de productos de cereales contribuyeron a una disminución de la incidencia de defectos del tubo neural en los países que han institucionalizado esta iniciativa fundamental de salud pública», añaden los investigadores.

## “Luchar por la salud del cerebro”

Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología, celebra la publicación de este estudio, en el que no participó: “Es muy interesante e importante para nosotros. No tanto para el día a día del neurólogo, porque ya conocemos muchos datos, pero los estudios que muestran la pérdida de calidad de vida a largo plazo por enfermedades neurológicas nos hacen conscientes de la necesidad de luchar por la salud cerebral. «Ante el aumento de la patología neurológica, el médico pide «campañas de prevención sanitaria y estructuración del sistema sanitario para que sea posible una respuesta adecuada». Por ejemplo, dice, con unidades especializadas para atender una demanda creciente y diversa.

Steinmetz también subraya esta línea. “Un envejecimiento de la población significa más casos de enfermedades que afectan a los adultos mayores, como las enfermedades neurodegenerativas. “Los sistemas de salud deben anticiparse a esto y garantizar que existan sistemas de tratamiento y atención para gestionar la carga creciente”. El investigador afirma que “más del 80% de las muertes neurológicas y AVAD ocurren en países de ingresos bajos y medios” y que a pesar de Dado que estos entornos tienen una mayor carga de enfermedad, la fuerza laboral capacitada para tratar estas afecciones es “70 veces mayor” en las zonas de altos ingresos. «Es necesario abordar este problema», advierte.

Los autores también se centran en los factores de riesgo prevenibles, señalando que la

hipertensión arterial, el tabaquismo o los niveles elevados de azúcar en sangre son variables que favorecen patologías neurológicas como el ictus o la enfermedad de Alzheimer. “En 2021, el 84% de los AVAD asociados con el accidente cerebrovascular eran potencialmente prevenibles si se reducía la exposición a 18 factores de riesgo identificados”, resumen los autores. En este sentido, Porta enumera tres consejos para una vida saludable que ayudarán a prevenir enfermedades cerebrales: “Ejercicio físico, patrones de sueño adecuados y nutrición adecuada”, afirma.

puedes seguir **EL PAÍS Salud y bienestar** En Facebook, X Y Instagram.

alguna casi del enfermedad mitad neurológica planeta Salud sufre



---

Giorgio Mendoza Ozuna

---

**RELATED POSTS**

---



# News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

## ✔ Más de 23 millones de españoles padecen algún tipo de enfermedad neurológica

SALUD Lucille ✔ Mow ⌚ about 2 hours ago 🚫 REPORT



Según datos del estudio “Carga global, regional y nacional de trastornos que afectan al sistema nervioso, 1990-2021: un análisis sistemático para el Global Burden of Disease Study 2021”, que se puede consultar hoy en la revista científica *Lancet Neurología*”, las enfermedades neurológicas han sido la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en el mundo en 2021 (suponiendo más de 443 millones de años) y, además, en los últimos 20 años, estas cifras han aumentado más de un 18%. Por otro lado, las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 3.400 millones de personas, lo que representa más del 43% de la población mundial, y en 2021 fueron responsables de más de 11 millones de muertes, hace más de 168 millones de años de vida vivida con discapacidad y más de 275 millones de años de vida perdidos en todo el mundo.

Según datos de este mismo estudio, en España más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, una prevalencia un 18% superior a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países de Europa Occidental. Los años de vida vividos con discapacidad por alguna enfermedad neurológica en España ascienden a 1 millón; los años de vida perdidos, más de medio millón; y años de vida ajustados por discapacidad, 1,5 millones.

Estas son las principales conclusiones de este estudio elaborado por el Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington tras realizar un análisis exhaustivo de los datos sobre mortalidad, prevalencia, años de vida con discapacidad (AVP), años de vida perdidos (AVP) y años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) de 371 enfermedades (37 neurológicas) en 204 países, recogidas por la “Carga Global de Enfermedad” de 1990 a 2021, con el objetivo de profundizar en el impacto de las enfermedades neurológicas en la salud global. Accidentes cerebrovasculares, encefalopatía neonatal, migraña, enfermedad de Alzheimer y otras demencias, neuropatía diabética, meningitis, epilepsia, complicaciones neurológicas por parto prematuro, trastornos del espectro autista y tumores del sistema nervioso son las 10 enfermedades neurológicas con mayores AVAD a nivel mundial.

“Los resultados de este estudio indican que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas se ha subestimado y está aumentando. Las enfermedades neurológicas ya son la principal causa de años de vida ajustados en función de la discapacidad en todo el mundo, así como de años de vida perdidos. Por ello, es crucial implementar estrategias efectivas de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso”, comenta el Dr. Jesús Porta-Estessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. “Porque aunque no toda la carga de enfermedades neurológicas está ligada al envejecimiento de la población, el aumento de la esperanza de vida ha tenido un impacto significativo en los trastornos neurológicos relacionados con la edad, como la enfermedad de Alzheimer, el ictus o el Parkinson. Por lo tanto, es crucial que las políticas de salud globales no sólo se centren en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud debido a la discapacidad”.



**Brackets reales y dolor de verdad: 10 Datos sobre La fea más bella**

Brainberries



**6 hierbas que debes incorporar en tu vida para mejorar la salud**

Brainberries



## ¿Quién conquistó el paladar del mundo? El mayor Master Chef

Brainberries



## ¿Tú que hiciste estos años? 10 Niños actores que crecieron de más

Brainberries

Además, el estudio también estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían prevenirse potencialmente eliminando los factores de riesgo conocidos de accidente cerebrovascular, demencia (como la enfermedad de Alzheimer), esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, encefalitis, meningitis y discapacidad intelectual idiopática. Esto indica, por ejemplo, que de todos los factores de riesgo cerebrovascular, el mayor factor de riesgo para el ictus es la hipertensión (57,3%) y, para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la diabetes (15%). Fumar también se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas como esclerosis múltiple, demencia o accidente cerebrovascular, y el abuso de alcohol representa un riesgo de epilepsia casi cuatro veces mayor en los hombres (11%) que en los hombres. mujeres (3%). En el caso de la discapacidad intelectual, el principal factor de riesgo es la exposición al plomo (63%).

“Fomentar el conocimiento de los factores de riesgo modificables y de los casos que potencialmente podrían evitarse si se pudieran reducir estos factores es crucial para reducir la carga de enfermedades neurológicas”, afirma el Dr. Jesús Porta-Etessam. “Sabido que, por ejemplo, más del 84% de los casos de accidente cerebrovascular – como señala este estudio– son potencialmente prevenibles reduciendo la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados, que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de la discapacidad intelectual en un 63%, o que controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias en casi un 15%, es sólo un ejemplo de la importancia de intentar reducir el desconocimiento que existe entre la población sobre los factores de riesgo para la salud cerebral. Por ello, desde la Sociedad Española de Neurología llevamos años realizando numerosas campañas en este sentido y recomendamos a todo el mundo consultar nuestro decálogo para mantener un cerebro sano en: <https://acortar.link/hiPWar>”.

Este estudio también encuentra que la mayor carga de enfermedades neurológicas recae en los países de ingresos bajos y medios, donde los recursos sanitarios son escasos y en aquellos países que no están suficientemente preparados para abordar el creciente número de casos de enfermedades neurológicas. . Sólo el 24% de los países estudiados cuentan con presupuestos específicos y sólo el 55% de los países cuentan con guías clínicas y guías para profesionales y pacientes sobre enfermedades neurológicas.

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)

## CONTENIDO PROMOCIONADO



- [Girona](#)
- [Lleida](#)
- [Tarragona](#)
- [Euskadi](#)
  - [Bizkaia](#)
- [Cantabria](#)
- [Islas Baleares](#)
- [Comunidad de Madrid](#)
- [Murcia](#)
- [Aragón](#)
  - [Huesca](#)
  - [Teruel](#)
  - [Zaragoza](#)
- [Castilla y León](#)
  - [Ávila](#)
  - [Burgos](#)
  - [León](#)
  - [Palencia](#)
  - [Salamanca](#)
  - [Segovia](#)
  - [Soria](#)
  - [Valladolid](#)
  - [Zamora](#)

• [Madrid](#)

• [Andalucía](#)

• [Cataluña](#)

• [Aragón](#)

• [Comunidad Valenciana](#)

• [Sociedad](#)

Buscar

[Inicio](#) [España](#) «Según un experto, la mayoría de trastornos del sueño pueden ser tratados...

• [España](#)

**«Según un experto, la mayoría de trastornos del sueño pueden ser**

## tratados o prevenidos.»

Por

[Redacción](#)

-

14 marzo, 2024

0

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Linkedin](#)

[WhatsApp](#)

[Email](#)

[Print](#)

MADRID, 14 (EUROPA PRESS)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, ha asegurado que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

En el marco del Día Mundial del Sueño, que se celebra el 15 de marzo, el especialista ha señalado que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», ha indicado Gómez.

**Leer más: [Se resalta la importancia de la prevención y detección temprana para prevenir la enfermedad renal](#)**

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente existen múltiples opciones, incluso nuevos fármacos aprobados recientemente (2023), «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiacepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España, dado que somos el país de todo el mundo con mayor tasa de prescripción de estos fármacos».

«Igualmente existen tratamientos más naturales como la melatonina (recetada y supervisada por un especialista, no confundir con los preparados comercializados sin receta), que puede ser una buena opción en determinados pacientes», ha indicado el especialista.

## **Leer más: En 2025 se inaugurará en Valdebebas el Hotel 101, siendo el quinto en tamaño en la región y ubicado cerca del circuito de F1**

No obstante, recalca Gómez, no todo son tratamientos para el insomnio, ya que existen múltiples patologías asociadas al sueño que también pueden reducir la calidad a éste, como las apneas (cortes de respiración y falta de oxígeno que se produce durante la noche), el bruxismo (personas que aprietan la mandíbula por la noche con el consiguiente dolor de cabeza y tensión que esto provoca), las piernas inquietas, etc, que requerirán un abordaje especial e individualizado.

Asimismo, el experto ha señalado que «el excesivo uso que hacemos de redes sociales y tecnología, como los móviles, a últimas horas de la tarde/noche, el ‘prime time’ televisivo que en España se acerca a las 23.00, así como la vida social que, por los trabajos, se desplaza a últimas horas del día, están haciendo que robemos tiempo a nuestro descanso nocturno, y que, por tanto, vivamos cansados durante el día».

«Y muy importante, no creer que cualquier tratamiento va a ser adecuado para cualquier trastorno o para cualquier persona, es fundamental individualizarlos, lo cual sólo va a ser posible tras un correcto diagnóstico desde Atención Primaria y siempre en colaboración con una Unidad del Sueño», concluye Gómez.

## **Leer más: Chipre anuncia el envío de un segundo barco con ayuda humanitaria hacia Gaza**

### **Recibe NoticiasDe en tu mail**

Tu Correo electrónico\*

Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

- Te recomendamos -

- Temáticas
- [salud](#)

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Linkedin](#)

[WhatsApp](#)

[Email](#)

[Print](#)

Artículo anterior [Frente a la sequía, Emilio Sánchez Academy implementa medidas y promueve la conciencia ecológica](#)

Artículo siguiente [Scholz reafirma a Zelenski el «firme» compromiso alemán con Ucrania tras el nuevo rechazo al envío de Taurus](#)

[Redacción](#)

Redacción central de NoticiasDe, las noticias de tu localidad por gente de tu localidad.

[Artículos relacionados](#) [Más de este autor](#)

## Dormir mal se ha convertido en costumbre, lo cual no es nada bueno

Alberto Perez | marzo 14, 2024 | 4:27 pm

La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) ha puesto de relieve que un porcentaje significativo de la población adulta no tiene un buen descanso. Y dormir mal es una fuente de problemas para la salud.

**Entre el 20% y el 48% – afirma la SEN – experimenta dificultades para conciliar o mantener el sueño** en algún momento de sus vidas. Los expertos mantienen que esta mala rutina puede tener un impacto considerable en la calidad de vida y el bienestar general de las personas. Dentro de este amplio grupo de personas que se distingue por dormir mal, aproximadamente **el 10% sufre trastornos crónicos y graves del sueño**, lo que subraya la importancia de abordar este tema de manera adecuada y efectiva.

### Si dormir mal se convierte en algo persistente, hay que acudir a una unidad de Medicina del Sueño

El doctor **Emilio Gómez Cibeira**, destacado experto y responsable de la Unidad del Sueño del [Hospital Universitario Ruber Juan Bravo](#), apunta que, aunque los trastornos del sueño pueden ser desafiantes, la mayoría de ellos son prevenibles o tratables. Es fundamental, según el especialista, que aquellos que experimentan problemas persistentes con el sueño busquen ayuda en una unidad especializada de Medicina del Sueño.





Dr. Emilio Gómez.

Sin embargo, uno de los principales obstáculos en este proceso es el alto porcentaje de trastornos que permanecen sin diagnosticar, lo que puede llevar a un ciclo vicioso en el que la falta de diagnóstico dificulta el tratamiento adecuado, lo que a su vez puede llevar a una mayor complicación del trastorno.

## Dudas sobre los suplementos...

Una de las preocupaciones del Dr. Gómez es el uso común de **suplementos** para dormir que no han sido probados en cuanto a su seguridad y eficacia. En lugar de recurrir a estos suplementos, el experto sugiere identificar la causa subyacente del trastorno del sueño y buscar intervenciones adecuadas para abordarla. Esto puede implicar una combinación de tratamientos médicos, consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida específicamente al insomnio.

Es importante destacar que existen múltiples opciones de tratamiento farmacológico disponibles, incluidos nuevos fármacos aprobados recientemente con perfiles de seguridad sobresalientes. Sin embargo, Gómez advierte sobre el uso excesivo de benzodiacepinas, que actualmente representan un problema de salud pública en España debido a su alta tasa de prescripción. Además, menciona tratamientos más «naturales» como la melatonina, que puede ser una opción viable para ciertos pacientes cuando es recetada y supervisada por un especialista.

## Problemas del sueño además del insomnio

Es importante reconocer que no todos los trastornos del sueño son **insomnio**. Otros problemas, como la **apnea del sueño**, **el bruxismo o las piernas inquietas**, también pueden contribuir a una mala calidad del sueño y requerir un enfoque individualizado en términos de tratamiento.



En cuanto a los consejos de higiene del sueño, el doctor sugiere una serie de cambios en los hábitos de vida que pueden mejorar la calidad del sueño. Estos incluyen mantener **horarios regulares, hacer ejercicio diario, limitar la exposición a la luz azul de dispositivos electrónicos antes de acostarse y crear un ambiente propicio** para el sueño en el dormitorio. Concretamente, estas son las recomendaciones que lanza este especialista del sueño para evitar dormir mal:

- **Acostarse y levantarse a la misma hora cada día** y mantener **horarios regulares de comida y de las tareas domésticas y laborales**, así como los **de las actividades de ocio y deporte**.
- **Realizar ejercicio a diario, evitando hacerlo 3 horas antes de acostarse**.
- **Exponerse a la máxima luz solar posible, sobre todo durante la mañana** y, por la noche, **evitar la exposición a la luz azul de los dispositivos electrónicos** (ordenadores, móviles, etc.) **antes de acostarse**.
- Mantener un **ambiente adecuado en el dormitorio, evitando realizar en la cama otras actividades** como comer, leer, ver la TV, etc.
- **Evitar el consumo de café después de las 16.00 horas**, así como **el de alcohol y tabaco por la noche**

Por otro lado, también advierte sobre el impacto negativo de la tecnología y las redes sociales en el descanso nocturno. El uso excesivo de dispositivos móviles y la exposición a la luz azul pueden interferir con los ritmos naturales del sueño, lo que

resulta en dificultades para conciliar el sueño y una calidad de sueño deficiente.

## Mira nuestras

Últimas noticias relacionadas



**El Sport Center de Olympia tiene todo lo que un deportista necesita para mejorar su rendimiento**

14 marzo, 2024



Psicología

Tecnología

# La mayor parte de trastornos del sueño se pueden tratar o prevenir, según un experto

Agencias

Jueves, 14 de marzo de 2024, 17:08 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 14 (EUROPA PRESS)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, ha asegurado que "la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar".

En el marco del Día Mundial del Sueño, que se celebra el 15 de marzo, el especialista ha señalado que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

"Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar", ha indicado Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos

## Noticias relacionadas

**Experto asegura que la idea de que los neuromoduladores no sirven para las arrugas "carece de evidencia científica"**

**Experto pone en valor una nueva técnica de trasplante capilar por la que el paciente sale de quirófano con el pelo largo**

**Un 20% de los españoles mayores de 25 años se ducha tres o menos días a la semana, mientras un 60% a diario, según OCU**

**Nicolás Maestro Sarrión, nombrado presidente de la Asociación de Cirugía Estética Plástica**

**Investigadores descubren posibles vínculos del microbioma con el envejecimiento de la piel**

sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente existen múltiples opciones, incluso nuevos fármacos aprobados recientemente (2023), "sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiazepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España, dado que somos el país de todo el mundo con mayor tasa de prescripción de estos fármacos".

"Igualmente existen tratamientos más naturales como la melatonina (recetada y supervisada por un especialista, no confundir con los preparados comercializados sin receta), que puede ser una buena opción en determinados pacientes", ha indicado el especialista.

No obstante, recalca Gómez, no todo son tratamientos para el insomnio, ya que existen múltiples patologías asociadas al sueño que también pueden reducir la calidad a éste, como las apneas (cortes de respiración y falta de oxígeno que se produce durante la noche), el bruxismo (personas que aprietan la mandíbula por la noche con el consiguiente dolor de cabeza y tensión que esto provoca), las piernas inquietas, etc, que requerirán un abordaje especial e individualizado.

Asimismo, el experto ha señalado que "el excesivo uso que hacemos de redes sociales y tecnología, como los móviles, a últimas horas de la tarde/noche, el 'prime time' televisivo que en España se acerca a las 23.00, así como la vida social que, por los trabajos, se desplaza a últimas horas del día, están haciendo que robemos tiempo a nuestro descanso nocturno, y que, por tanto, vivamos cansados durante el día".

"Y muy importante, no creer que cualquier tratamiento va a ser adecuado para cualquier trastorno o para cualquier persona, es fundamental individualizarlos, lo cual sólo va a ser posible tras un correcto diagnóstico desde Atención Primaria y siempre en colaboración con una Unidad del Sueño", concluye Gómez.

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Salud](#) >



El sueño es fundamental para la salud. (Foto de Isabella Fischer en Unsplash)

## DÍA DEL SUEÑO

# El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad

Este año el lema escogido es “Equidad del Sueño para la Salud Mundial” para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño representa para la salud pública.

Hechosdehoy / [SEN](#) / [A. K.](#) / Actualizado 15 marzo 2024



ETIQUETADO EN: [apnea del sueño](#) · [Dormir](#) · [insomnio](#)

El **Día Mundial del Sueño** se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño para la salud. Este año el lema escogido es “**Equidad del Sueño para la Salud Mundial**” para poner el

foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño que, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** afectan al 22-30% de la población española, representa para la salud pública en todo el mundo.

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, **siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos.**

Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”, señala la Dra. **Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. **El insomnio**, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Otro trastorno del sueño común en España es la **apnea obstructiva** del sueño, que afecta al 5-7% de la población y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves. Por otra parte, entre el 5-10% de los españoles padecen el **síndrome de piernas inquietas (SPI)**, una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos.

**“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral,** porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el **Alzheimer** o la **enfermedad cerebrovascular**. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

Según datos de la SEN, **más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave** y la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Pero, a pesar de la alta prevalencia de los trastornos del sueño, de las implicaciones para la salud y de que la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen lo llegan a consultar con su médico. La SEN calcula que en España solo están diagnosticados un 10% de los casos totales.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica aunque experimenten problemas de sueño persistentes. En días como hoy es fundamental **aumentar la conciencia pública sobre los trastornos del sueño**, hacer un llamamiento a incrementar los recursos para una mejor educación en hábitos de sueño y promover la detección temprana y el acceso a los tratamientos de los trastornos de sueño. Porque solo así podremos abordar este problema de manera integral, mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen y sobre todo, mejorar la salud de la población, en general”, destaca la Dra. Ana Fernández Arcos.

Aunque desde la SEN se reconoce que en los últimos años ha habido un aumento en la concienciación sobre la importancia del sueño y de los trastornos del sueño en España, aun es necesario realizar esfuerzos para mejorar la higiene del sueño. Ya que independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, **la población española no descansa adecuadamente**. La SEN estima que el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Por lo tanto, otro de los mensajes que se quieren transmitir en este **Día Mundial del Sueño es que un sueño “saludable” es tener buenos hábitos de sueño**. Hay seis factores que afectan la salud del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar en general: **la duración** (cuánto dormimos a lo largo del día), **la eficiencia** (cuánto tardamos en dormirnos y si permanecemos dormidos sin

despertares), **el momento** (cuándo dormimos), **la regularidad** (manteniendo horarios de sueño y despertar estables), **el grado de alerta** (si somos capaces de centrarnos y mantener la atención durante las horas de vigilia) y **la calidad** ( si nuestro sueño es reparador).

“Tener buenos hábitos de sueño implica intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad, mantener un horario de sueño regular y evitar los factores o elementos que puedan alterar nuestro sueño como cenas copiosas, sustancias como el alcohol y o el tabaco, el estrés, el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos, o la duración de las siestas, que no deberían de exceder los 30 minutos.

Por otra parte, cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso”, aconseja la Dra. Ana Fernández Arcos. “Finalmente recordar que, aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico”.

NOTICIAS RELACIONADAS:

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

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

---

OTRAS NOTICIAS:



RECURSO SOSTENIBLE

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



DATOS IMPACTANTES

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