

El sueño sigue siendo nuestra asignatura pendiente

Por REDACCIÓN SENIOR 50 - 15/03/2024



Casi la mitad de la población adulta en nuestro país no tiene un **sueño de calidad** y los trastornos del sueño afectan a casi el 30 % de la población.

Según los datos que hace públicos la Sociedad Española de Neurología, **SEN**, el 48 % de la población adulta de nuestro país no tiene un sueño de calidad, con las implicaciones que esta circunstancia tiene para la salud. Además, entre el 22 y el 30 % de la población española se ve afectada por **trastornos del sueño**.

Como explica la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos del Sueño de la SEN, Ana Fernández, el **sueño saludable** es el que se adapta a las necesidades de la persona y de su entorno, y conseguirlo depende de varios factores. «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 siete horas en adultos».

Una mala calidad del sueño se asocia a problemas de salud como a problemas de salud mental, emocional y física, por lo que es muy importante intentar mantener un **sueño de calidad**. Es especialmente importante para la salud cerebral porque, como explica Fernández, «dormir mal influye en la memoria y en el aprendizaje, y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades neurológicas como el **Alzheimer** o la enfermedad cerebrovascular».



Trastornos más comunes

Los trastornos del sueño más común entre la población son el **insomnio** (120 % de la población), la **apnea del sueño** (entre el 5 y el 7 % de la población) y el **síndrome de piernas inquietas** (5-10 %) aunque, como refiere la experta, «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». 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.

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 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.



PUBLICAR ARTÍCULO / POSTER

EFECTOS DE LA DOBLE TAREA MOTORA Y COGNITIVA EN LOS PARÁMETROS ESPACIOTEMPORALES DE LA MARCHA EN ICTUS CRÓNICO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

[/ Fisioterapia, Ocronos Total Staff / 14/03/2024 / Por Comité Editorial revista Ocronos Inicio » Ocronos Total Staff » Fisioterapia »](#)

Efectos de la doble tarea motora y cognitiva en los parámetros espaciotemporales de la marcha en ictus crónico: una revisión sistemática

Índice [\[Ocultar\]](#)

- [1 Resumen](#)
- [2 Introducción](#)
- [3 Objetivo](#)
- [4 Métodos](#)
- [5 Resultados](#)
- [6 Conclusión](#)
- [7 Bibliografía](#)



Twitter



Facebook



Pinterest



LinkedIn



WhatsApp

Incluido en la revista Ocronos. Vol. **VII**. N° **3**–Marzo 2024. Pág. Inicial: Vol. **VII**; n° **3**:
396

Autor principal (primer firmante): **Silvia Lombart Conesa**

Fecha recepción: **15/02/2024**

Fecha aceptación: **12/03/2024**

Ref.: Ocronos. **2024;7(3): 396**

Autores:

1. Silvia Lombart Conesa. Graduada en Fisioterapia. Hospital San Juan Grande, Jerez de la Frontera.
2. Patricia Fumanal Lacomá. Fisioterapeuta Servicio Aragonés de Salud.
3. Isabel Fernández Sasal. Fisioterapeuta.
4. Fernando Bandrés Latorre. Fisioterapeuta Consulta Privada Barbastro, Huesca.
5. Ester Ibort Torres. Graduada en Fisioterapia. Servicio Aragonés de Salud.

Categoría profesional: FISIOTERAPIA

RESUMEN

El propósito de esta revisión fue conocer los efectos de las intervenciones de doble tarea motora y cognitiva en los parámetros espaciotemporales de la marcha en pacientes con ictus crónico.



Los estudios revisados mostraron heterogeneidad en cuanto a herramientas de medición, variables e intervenciones de doble tarea motora y cognitiva (entrenamiento de la marcha en suelo, tapiz rodante, tapiz rodante + realidad virtual).

Las intervenciones con doble tarea motora y cognitiva parecen tener efectos positivos en los parámetros espaciotemporales de la marcha de personas con ictus crónico, no obstante, se necesita más investigación con muestras más grandes y mejor calidad metodológica.

Palabras clave: doble tarea, ictus, parámetros espaciotemporales, rehabilitación de la marcha, revisión bibliográfica.

INTRODUCCIÓN

El ictus o ACV se define como un trastorno brusco del flujo sanguíneo cerebral que da lugar a una alteración transitoria o definitiva de la función de una o varias partes del encéfalo (1,2).

A nivel mundial, se ha registrado que cada año, el ictus afecta en torno a 16,9 millones de personas(3,4). En España, los datos epidemiológicos también aparecen elevados, ya que

anualmente se producen aproximadamente unos 110.000-120.000 casos de ictus, representando la segunda causa de mortalidad en nuestro país (5,6).

La rehabilitación del ictus se ha clasificado de forma clásica en fase aguda, subaguda y crónica. Sin embargo, a causa de las nuevas investigaciones los procesos y mecanismos biológicos de recuperación de lesión cerebral, se ha empezado a considerar un nuevo modelo emergente, en el que estipula que la rehabilitación del ictus se divide en: fase hiperaguda (0-24 horas), fase aguda (primera semana), fase subaguda temprana (de la primera semana a los 3 meses), subagudo tardío (de 3 a 6 meses) y, por último, fase crónica (a partir de los 6 meses) (7,8).



*Porque sabemos que
siempre luchaste por tus
sueños*

*Queremos ayudarte a
seguir haciéndolo*

Publica tu artículo
en Ocronos



La etapa crónica se ha considerado tradicionalmente poco satisfactoria en cuanto a mostrar grandes cambios durante el proceso de rehabilitación (9,10). No obstante, estudios enfocados en los procesos de recuperación cerebrales, han reportado la continuidad de la neuroplasticidad a lo largo de toda la vida (11).

Asimismo, se ha demostrado que en esta etapa todavía pueden producirse cambios motores importantes (12).

La marcha es esencial para el ser humano, puesto que constituye un proceso por el cual nos permite el desplazamiento por el entorno y la consecución de las actividades de la vida diaria (13,14). Alrededor de un 75% de los pacientes de ictus presenta dificultades en la marcha, mientras que, en la fase crónica, aproximadamente un 30% de ellos no ha logrado deambular de forma autónoma (15).

Aunque cada individuo presenta distintas variaciones en la marcha, la mayoría responden a un patrón hemiparético, caracterizado por su asimetría espaciotemporal (16).

Esta alteración repercute en los individuos con ictus crónico, provocando desajustes espaciotemporales en la marcha, que resultan en una menor velocidad de marcha, cadencia, longitud de paso y de zancada entre otros parámetros (16–18).

El abordaje convencional de la rehabilitación de la marcha en ictus se focalizó en actividades que sólo contemplaban la realización de una tarea, sin embargo, en los últimos años, se ha propuesto la utilización de dobles tareas como estrategia rehabilitadora (19).

La revisión de Fritz et al.(20) evalúa la aplicación de este método en pacientes de Parkinson y Alzheimer, el cual muestra resultados positivos en cuanto a la mejora de la capacidad de marcha, mediante el análisis de parámetros espaciotemporales de la marcha. Por otro lado, la revisión de Mirelman et al. (13) califica la doble tarea como estrategia prometedora en pacientes neurológicos, entre ellos, individuos con ictus.

Por todo lo expuesto nos preguntamos, cuál sería el efecto de la doble tarea motora y cognitiva para la mejora de los parámetros espaciotemporales de la marcha en pacientes con ictus crónico. Para dar respuesta a esta pregunta de investigación se realizó la siguiente revisión bibliográfica.

ENVIAR ARTÍCULO PARA PUBLICAR

OBJETIVO

- Conocer los efectos de la doble tarea motora y cognitiva en la mejora en los parámetros espaciotemporales de la marcha, en pacientes con ictus crónico, en condiciones de marcha única y marcha con doble tarea.

MÉTODOS

Se llevó a cabo una búsqueda de literatura científica en diversas bases de datos cuyo objetivo fue la localización de estudios científicos de interés para la revisión realizada.

Las bases de datos consultadas fueron las siguientes: PubMed, Cochrane y PEDro.

- **PubMed:** Se combinaron descriptores Mesh y Keywords:. La ecuación de búsqueda empleada fue la siguiente: («Stroke»[Mesh]) AND («Stroke Rehabilitation»[Mesh] OR «Rehabilitation»[Mesh] OR «Physical Therapy Modalities/methods»[Mesh]) AND («Walking»[Mesh] OR «Circuit-Based Exercise»[Mesh] OR «Exercise»[Mesh] OR “treadmill” OR «Exercise Therapy»[Mesh]) AND (“dual task”) AND («Gait»[Mesh] OR «Walking Speed»[Mesh] OR “spatio temporal parameters”) AND («Cognition»[Mesh] OR cognit*).
- **Cochrane:** Se realizó una búsqueda avanzada empleando términos Mesh y Keywords:. La combinación utilizada fue la siguiente: [Stroke] AND ([Exercise] OR [Walking] OR treadmill OR [Gait] OR [Exercise Therapy] OR “gait training” OR “balance training”) AND “dual task”. Las palabras entre corchetes se introdujeron en el buscador como términos Mesh.
- **PEDro:** Se introdujeron las siguientes Keywords: en el apartado Abstract&Title de la búsqueda avanzada: “dual task”AND “stroke”

Los **criterios de inclusión** fueron diseñados en base al modelo PICO (Population, Intervention, Control/Comparison, and Outcomes):

P (Population/ Participantes): Se incluyeron estudios cuyos pacientes fueran mayores de edad y con ictus crónico, especificado en el título del estudio o examinando los datos demográficos.

I (Intervention/ Intervención): Se incorporaron estudios cuya intervención incluyera una doble tarea motora y cognitiva.

C (Control, Comparison/Control, Comparación): Principalmente, los estudios comprendidos compararon la intervención de estudio con tratamiento convencional de Fisioterapia, entrenamiento una sola tarea o con dobles tareas motoras. También se consideraron estudios sin grupo control o comparación.

O (Outcome/ Objetivo): Se incorporaron intervenciones cuyo objetivo fue determinar los efectos de la doble tarea motora y cognitiva en la marcha. Se seleccionaron aquellos que mostraran los resultados en términos de parámetros espaciotemporales de la marcha, o mostrando otros datos que permitan calcular alguno de ellos. Este criterio fue empleado tanto en evaluaciones de la marcha en condiciones de doble tarea (MDT) o mientras caminaban únicamente (MU).

RESULTADOS

Tras el proceso de búsqueda, se registraron finalmente 7 estudios que cumplían con los requisitos establecidos en esta revisión. Los estudios revisados engloban a un total de 195 sujetos, no obstante, si consideramos únicamente a los participantes tratados con doble tarea motora y cognitiva, la cifra se reduce a 114 individuos.

Ver tabla en: Anexo – Efectos de doble tarea motora y cognitiva en parámetros espaciotemporales de la marcha en ictus crónico, al final del artículo

El entrenamiento de la marcha de los estudios incluidos se desempeña en tapiz rodante o suelo. Por otro lado, también podemos distinguir entre intervenciones de doble tarea que utilizan realidad virtual con los que no.

El método de medición de parámetros espaciotemporales más habitual de los estudios revisados es el sistema GaitRite. Sin embargo, hay estudios(22,26,27) que solo han calculado la velocidad, midiéndola a través del 10MWT y 2 MWT.

En cuanto a los resultados, en condiciones de MU, se registraron en la mayoría de los artículos revisados(22,23,25,28) aumentos significativos de velocidad, cadencia, longitud de zancada (LZ), longitud de paso (LP), tiempo de apoyo unipodal (afecto/sano) (TAUA/TAUS), fase de balanceo lado afecto (FBLA) y fase de apoyo de lado afecto (FALA), tiempo de zancada lado parético (TZP) y tiempo de paso de lado parético (TPP) tras la intervención.

En relación a los resultados de marcha bajo condiciones de MDT, se encontraron mejoras significativas en velocidad, longitud de zancada, longitud de paso y cadencia tras la intervención. No obstante, Plummer et al.(21) no encontró mejoría significativa en la velocidad de la marcha.

CONCLUSIÓN

La doble tarea motora y cognitiva parece tener efectos positivos en los desajustes espaciotemporales que caracterizan a la marcha de individuos con ictus crónico. Tras la intervención, se observó en la mayor parte de estudios una mejora significativa en velocidad, cadencia y longitud de zancada, ya que fueron los parámetros más estudiados.

Algunos estudios encontraron también cambios significativos en TZ, TAUA, TAUS, FBLA, FALA, LP y TP, sin embargo, estos resultados fueron menos frecuentes. En marcha con doble tarea, se hallaron cambios significativos en la velocidad, cadencia, TZ, longitud de zancada y longitud de paso, excepto en el estudio más reciente (21) en el que no se apreciaron cambios significativos entre ambos grupos.

Por otro lado, los resultados no se mostraron concluyentes en cuanto a la comparación de la doble tarea motora y los tratamientos controles. En ambas condiciones en la que fueron medidas; velocidad, cadencia, longitud de paso y longitud de zancada aumentaron considerablemente respecto a los controles en varios estudios, sin embargo, otros no reflejaron esos cambios. En marcha aislada, se encontraron también cambios significativos en FBLA, FALA, TAUA, TAUS y TZP.

En cuanto a las distintas intervenciones de doble tarea motora y cognitiva, parece ser que aquellos que incluyen cinta junto a tarea cognitiva (también a través de realidad virtual), son más efectivos que los entrenamientos en suelo de marcha y equilibrio con tarea cognitiva.

Por último, es necesario destacar la necesidad de más publicaciones relacionadas con la doble tarea motora y cognitiva, puesto que la evidencia presente es escasa, además de no tener una calidad metodológica óptima.

[Anexo – Efectos de doble tarea motora y cognitiva en parámetros espaciotemporales de la marcha en ictus crónico.pdf](#)



Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. i
Depósito legal: CA-27-2019

Revistamedica.com - DOI: <https://doi.org/10.58842/OCRONOS>

Efectos de la doble tarea motora y cognitiva en los parámetros esp de la marcha en ictus crónico: una revisión sistemática

AUTOR Y AÑO	DISEÑO	MUESTRA	INTERVENCIÓN	Resultados
Plummer P et al. (21) 2022	ECA	GC (n=19) 54, 4 años 9♂,10♀ GE (n=18) 59,6 años 11♂,7♀	3d/sem., 4 semanas. Total: 12 sesiones de 30' GC: reentrenamiento de la marcha. GE: reentrenamiento de la marcha + tareas cognitivas.	- Pre-post MU significativos c ambos grupos
Meester D et al.(22) 2018	ECA	GC (n=24) 15♂,11♀ 62,25 años GE (n=26) 11♂,13♀ 60,85 años	2 d/sem., 10 sem. Total=20 sesiones de 45' GC: marcha en cinta GE: marcha en cinta+ 3 tipos de tareas cognitivas Intensidad=55-85%	- Pre-post MU significativa de - Sin cambios ambos grupos
Kim K et al. (23) 2018	ECA	GC (n=15) 7♂,6♀ 56,15 años GE (n=15) 8♂,5♀ 52,62años	5d/sem, 4 sem. Total: 20 sesiones de 30' GC:marcha en cinta GE:marcha en cinta+ 4 tipos de tareas cognitivas	- Pre- post: me velocidad, cad TAUA, TAUS, - Cambios sigl velocidad, cad TAUS,FBLA, F

BIBLIOGRAFÍA

1. Díez Tejedor E. Guía oficial para el diagnóstico y tratamiento del ictus. Prous Science, editor. Vol. 3, Guías oficiales de la Sociedad Española de Neurología. Barcelona; 2004. 260 p.
2. Ustrell-Roig X, Serena-Leal J. Ictus. Diagnóstico y tratamiento de las enfermedades cerebrovasculares. Rev Esp Cardiol. 2007;60(7):753–69.
3. Tyrell P, Rudd A. Stroke: National clinical guideline for diagnosis and initial management of acute stroke and transient ischaemic attack (TIA). Londres: Royal College of Physicians of London;
4. Tyrell P, Rudd A. Stroke: National clinical guideline for diagnosis and initial management of acute stroke and transient ischaemic attack (TIA). Londres: Royal College of Physicians of London;

5. Díez Tejedor E. Guía oficial para el diagnóstico y tratamiento del ictus. Prous Science, editor. Vol. 3, Guías oficiales de la Sociedad Española de Neurología. Barcelona; 2004. 260 p.
6. Instituto Nacional de Estadística (INE). Defunciones por causa de muerte 2016. 2016;2016:3-10.
7. Bernhardt J, Hayward KS, Kwakkel G, Ward NS, Wolf SL, Borschmann K, et al. Agreed Definitions and a Shared Vision for New Standards in Stroke Recovery Research: The Stroke Recovery and Rehabilitation Roundtable Taskforce. *Neurorehabilitation and Neural Repair*. 2017;31(9):793-9.
8. Dobkin BH, Carmichael ST. The Specific Requirements of Neural Repair Trials for Stroke Bruce. *Neurorehabilitation and Neural Repair*. 2016;30(5):470-8.
9. Matías-Guiu J. Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud. Sanidad 2009Ministerio de Sanidad y Política Social. Ministerio de Sanidad y Política Social Depósito Legal: M- 51324. 2009;1-163.
10. Pedersen M, Bundgaard TH, Zeeman P, Jorgensen JR, Sorensen PMB, Berro HM, et al. Action research in rehabilitation with chronic stroke recovery: A case report with a focus on neural plasticity. *NeuroRehabilitation*. 2016;39(2):261-72.
11. Belagaje S. Stroke Rehabilitation. *CONTINUUM Lifelong Learning in Neurology*. 2017;23(1):238-53.
12. Li S. Spasticity, motor recovery, and neural plasticity after stroke. *Frontiers in Neurology*. 2017;8(APR):1-8.
13. Mirelman A, Shema S, Maidan I, Hausdorff JM. Gait. *Handbook of Clinical Neurology*. 2018;159:119-34.
14. Bonnefoy-Mazure A, Stéphane A. Normal Gait. Orthopedic management of children with cerebral palsy. 2015;200:200-211.
15. Ra S, J LF, Pappas E, Salem Y. Overground physical therapy gait training for chronic stroke patients with mobility deficits (Protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2007;(4).
16. Sheffler LR, Chae J. Hemiparetic Gait. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 2015;26(4):611-23.
17. Nadeau S, Betschart M, Bethoux F. Gait analysis for poststroke rehabilitation: The relevance of biomechanical analysis and the impact of gait speed. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 2013;24(2):265-76.
18. Balaban B, Tok F. Gait Disturbances in Patients With Stroke. *PM and R*. 2014;6(7):635-42.
19. He Y, Yang L, Zhou J, Yao L, Pang MYC. Dual-task training effects on motor and cognitive functional abilities in individuals with stroke: a systematic review. *Clinical Rehabilitation*. 2018;32(7):865-77.
20. Fritz NE, Cheek FM, Nichols-Larsen DS. Motor-Cognitive Dual-Task Training in Persons with Neurologic Disorders: A Systematic Review. *Journal of Neurologic Physical Therapy*. 2015;39(3):142-53.
21. Plummer P, Zukowski LA, Feld JA, Najafi B. Cognitive-motor dual-task gait training within 3 years after stroke: A randomized controlled trial. *Physiother*

- Theory Pract. 2022;38(10):1329–44.
22. Meester D, Al-Yahya E, Dennis A, Collett J, Wade DT, Ovington M, et al. A randomized controlled trial of a walking training with simultaneous cognitive demand (dual-task) in chronic stroke. *European Journal of Neurology*. 2018;0:1–7.
 23. Kim KJ, Kim KH. Progressive treadmill cognitive dual-task gait training on the gait ability in patients with chronic stroke. *Journal of Exercise Rehabilitation*. 2018;14(5):821–8.
 24. Liu YC, Yang YR, Tsai YA, Wang RY. Cognitive and motor dual task gait training improve dual task gait performance after stroke – A randomized controlled pilot trial. *Scientific Reports*. 2017;7(1):1–8.
 25. Cho KH, Kim MK, Lee HJ, Lee WH. Virtual Reality Training with Cognitive Load Improves Walking Function in Chronic Stroke Patients. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*. 2015;236(4):273–80.
 26. An HJ, Kim JI, Kim YR, Lee KB, Kim DJ, Yoo KT, et al. The Effect of Various Dual Task Training Methods with Gait on the Balance and Gait of Patients with Chronic Stroke. *Journal of Physical Therapy Science*. 2014;26(8):1287–91.
 27. Kim GY, Han MR, Lee HG. Effect of Dual-task Rehabilitative Training on Cognitive and Motor Function of Stroke Patients. *Journal of Physical Therapy Science*. 2014;26(1):1–6.
 28. Kim H, Choi W, Lee K, Song C. Virtual dual-task treadmill training using video recording for gait of chronic stroke survivors: a randomized controlled trial. *Journal of Physical Therapy Science*. 2015;27(12):3693–7.

[Twitter](#)[Facebook](#)[Pinterest](#)[LinkedIn](#)[WhatsApp](#)

[Sexología](#)

[Sexualidad Masculina](#)

[Traumatología](#)

[Tricología y Estética](#)

[Tus Medicamentos](#)

[Urología](#)



Cambio climático, el nuevo disruptor del sueño

En el Día Mundial del Sueño debemos recordar la importancia de un buen descanso y de cómo repercute este en nuestra salud general. Por tanto, estar atentos a los nuevos disruptores del sueño como el cambio climático es fundamental para cuidar nuestros hábitos de descanso.



EFE/EPA/WILL OLIVER

📅 15 de marzo, 2024 👤 ELVIRA PÉREZ 📄 Fuente: [SEN - Neurología](#) | [Sociedad Española Del Sueño](#)

Día Mundial del Sueño, 15 de marzo. Una conmemoración bajo el lema "Equidad en el sueño para la salud global". Este nuevo enfoque hace referencia a la necesidad de proteger el descanso de toda la población, especialmente de los grupos sociales más vulnerables. Descansar bien es un pilar básico para una vida saludable.

La Sociedad Española del Sueño (SES), en relación con el lema escogido, destaca que diversos estudios han demostrado que hay determinantes sociales y ambientales que tienen un impacto directo sobre la calidad del sueño. Así, factores como la temperatura, la luz y el ruido son clave para un buen descanso.

Cambio climático y descanso

Según datos de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, un 10 % de la población española (lo que supone más de cuatro millones de personas) presenta algún trastorno del sueño. Otro 30 % (más de 12 millones de personas) se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador o finaliza el día muy cansado.

La doctora Ana Teijeira Azcona, neurofisióloga clínica y portavoz de la [SES](#), ha afirmado que si no se toman medidas, estas cifras seguirán creciendo. Sobre todo, en grupos de población vulnerables y debido al efecto del cambio climático y a las ciudades abiertas 24 horas.

"El cambio climático tiene un impacto en la calidad del sueño a nivel poblacional. Los país

[Cookies](#)

regiones que presentan un incremento notable de las temperaturas también sufren ese problema por las noches. Dormir por encima de los 29 o 30 grados de temperatura ambiente provoca serias disrupciones en el sueño. Si además nos encontramos en un país en vías de desarrollo o en un barrio con menos posibilidades económica para favorecer el confort durante la noche, tendremos un sueño alterado por las elevadas temperaturas, la ausencia de acondicionamiento de las habitaciones donde se duerme y el exceso de ruido y luz derivado de tener que dormir con las ventanas abiertas", ha argumentado la doctora.



El uso de persianas es beneficioso, ya que reduce la luz y esto favorece la conciliación del sueño. EFE/Román Ríos

Ciudades que no "descansan"

Del mismo modo, la neurofisióloga ha alertado, en el marco del Día Mundial del Sueño, de lo que supone el modelo de ciudad abierta 24horas que se están imponiendo a nivel global.

"Esto provoca un serio impacto en el sueño de la población, especialmente en las grandes ciudades, debido al exceso de ruido nocturno y de luz. Por eso es fundamental que en las ciudades haya un buen plan de urbanismo donde las luces no impacten directamente en las ventanas de las casas, los niveles de ruido sean los menores posibles, haya unos horarios racionales de ocio y se favorezcan entornos urbanizados con parques y arboledas, que nos ayuden a luchar contra la polución, que también tiene un impacto sobre el sueño", añade la profesional sanitaria.

Otros factores importantes: El estrés

Asimismo, en el Día Mundial del Sueño cabe destacar que hay otros factores que suelen ser bastante relevantes, como la precariedad laboral o la situación personal o social.

"Si nos acostamos todas las noches preocupados por nuestra situación laboral, porque es inestable, porque tengo una carga laboral insoportable, porque no llego a fin de mes o porque tengo una gran incertidumbre sobre mi futuro, los mecanismos implicados en el sueño no van a poder funcionar correctamente, dado que vamos a estar mandando señales a nuestro cerebro para que permanezca despierto para solucionar todos estos problemas", ha señalado la portavoz de la SES.

Así, explica que esto provoca un estado de excesiva [alerta](#) durante la noche que va a provocar mayores dificultades para conciliar el sueño, así como un sueño más superficial y con mayor probabilidad de presentar despertares.

"Este sueño de mala calidad, va a tener unas consecuencias importantes sobre mi salud y mi calidad de vida. Se ha estudiado el impacto negativo que tiene en nuestra salud mental, si [Cookies](#)

determinante dañino para la salud global de la persona. Además, es la pescadilla que se muerde la cola, ya que las alteraciones en el estado del ánimo afectan a la calidad y cantidad de sueño, con una elevada probabilidad de desarrollar enfermedades de sueño como el insomnio crónico, que según un reciente estudio de la SES afecta ya al 14 % de la población adulta en España”, ha concluido.



El estrés es un disruptor del sueño/EFE

Casi la mitad de los españoles no duermen bien

En el Día Mundial del Sueño, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recalca que un 48 % de los españoles adultos no tienen un buen descanso. Por otro lado, el 25 % de la población infantil tampoco tiene un sueño de calidad.

“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 (...)”, señala la doctora Ana Fernández Arcos de la [SEN](#).

Concienciación y cuidado

El mensaje que la SEN transmite es que un sueño “saludable” consiste en tener buenos hábitos.

Afirman que hay seis factores que afectan la salud del sueño. Estos son: 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

[Cookies](#)

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 doctora 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”, finaliza la neuróloga.

Etiquetas

[DESCANSO](#)[DORMIR](#)[SUEÑO](#)

Artículos relacionados



[¿Cómo lograr un buen descanso? Claves para afrontar el insomnio](#)

🕒 15 de marzo, 2024

JUBILACIÓN BELLEZA SALUD Y BIENESTAR VIAJES

PUBLICIDAD

HOY SE HABLA DE > Kate Middleton — Letizia — La Promesa — OCU — Marta Ortega — Torrijas — TikTo

Estos calcetines inteligentes para detectar la ansiedad en personas con demencia son solo una prueba más de la importancia de la IA en medicina



Los "SmartSocks" pueden medir los niveles de estrés, frecuencia cardíaca,

temperatura... y alertar así a familiares y cuidadores.

 Sin comentarios    

Hace 16 horas



Sara Hormigo



149 publicaciones de Sara Hormigo

Las enfermedades neurodegenerativas están asociadas a la edad y el deterioro del sistema cognitivo es una realidad con el paso de los años, por eso cuidar de nuestra salud y nuestros hábitos a lo largo de la vida es tan importante. La demencia es el **deterioro de la capacidad mental** que afecta a nuestra vida cotidiana con olvidos eventuales a corto y largo plazo, o incluso puede llegar a limitar algunas habilidades sociales. Normalmente, [los síntomas](#) son silenciosos o imperceptibles por ser cotidianos y este tipo de enfermedades **se diagnostican cuando ya están en un estado avanzado**, de ahí que, por ejemplo, el Alzheimer sea tan complicado de detectar de forma temprana.

PUBLICIDAD

En recientes estudios hemos visto cómo se está trabajando a pasos agigantados en conseguir diagnosticar lo antes posible este tipo de patologías **mediante la Inteligencia Artificial** como es el caso de [esta investigación](#) que detectaba biomarcadores que podrían hacer sospechar de un deterioro cognitivo futuro, o incluso, también hemos visto la posibilidad de [medir la edad biológica](#) analizando imágenes de la cara, la lengua o la retina.



EN TENDENCIAS

Realidad virtual para personas mayores: así es cómo les benefician las nuevas tecnologías

Pues bien, un nuevo estudio ha salido a la luz por parte de [Milbotix](#), en colaboración con la empresa española de desarrollo de software y app [Unimedia Technology](#), en el cual se han desarrollado unos **calcetines inteligentes** que **monitorean el estrés** de las personas con enfermedades neurodegenerativas reduciendo la agitación, **mejorando la calidad de vida y reduciendo la carga de las familias y cuidadores**. A través de unos sensores colocados a la altura del tobillo se mide la **frecuencia cardíaca, la temperatura, el sudor y el movimiento**.

PUBLICIDAD

← Post



Milbotix
@milbotix

Follow



Fantastic to see SmartSocks featuring on Sky News today at
[@stmonica_trust](#) and [@UKDRI](#)

High-tech socks could prevent falls and illness in people with dementia





High-tech socks could prevent falls and illness in people with dementia

From news.sky.com

11:39 AM · Aug 28, 2023 · 650 Views



Post your reply

Reply

¿Cuál es el objetivo? Cuidar mejor de las personas con demencia para detectar cuando un paciente está iniciando un episodio y alertar a los cuidadores en el mismo momento. Las personas que padecen demencia suelen tener problemas de comunicación lo que **les produce mucho estrés, palpitaciones, ansiedad...** esto en ocasiones puede hacer que sus niveles de agresividad aumenten, incluso llegando a dañarse a sí mismos y a las personas que lo rodean, que suelen ser sus cuidadores.

Y, ¿por qué unos calcetines? En realidad, unas pulseras hubieran sido algo más común pero los expertos explican que **los “SmartSocks”** consideraban que era **un objeto mucho más familiar para el individuo** y con una menor probabilidad de que se lo quite.



Post



Milbotix
@milbotix

Seguir



Different versions of SmartSocks® will target different applications and customer segments: Research, formal care and informal care. Read more here crowdcube.com/companies/milb...

[@alzheimerssoc](#) [@innovateuk](#)

[Traducir post](#)



11:32 a. m. · 9 oct. 2023 · 64 Reproducciones

1 Me gusta



Según estima la [Sociedad Española de Neurología](#) se calcula que **en España hay unas 800.000 personas que sufren Alzheimer** y cada año se diagnostican 10 millones de casos más. Asimismo, una reducción de al menos un 25% de factores de riesgo modificables podrían ayudar a prevenir entre 1 y 3 millones de casos de Alzheimer en el mundo y se estima que **en 2050 llegemos los 131,5 millones**. Por todo ello, lo que facilitar el cuidado de las personas con esta enfermedad es una de las prioridades de la medicina en este momento.

PUBLICIDAD

Diez cosas que te impiden dormir a pierna suelta

En el Día Mundial del Sueño reunimos algunos hábitos que ayudan a dormir profundamente cada noche

[Dormir «como un tronco»: los consejos que sí funcionan para descansar plácidamente](#)

[Ronquidos, ahogos y jadeos: qué es la apnea del sueño y cómo afecta](#)

[Por qué algunas personas necesitan dormir poco](#)



Así puedes dormir profundamente cada noche. // FREEPIK

MELISSA GONZÁLEZ

SEGUIR AUTOR

15/03/2024

Actualizado a las 10:28h.



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. La queja es unánime entre los expertos: cuando no nos da la vida

para hacer todo lo que tenemos que hacer, ya sean tareas personales o laborales, sacrificamos las horas que empleamos para dormir y así llegar a todo. Un hecho que además de alejarnos del bienestar diario, puede ser a la larga un signo de pocos años de vida. Sí, la longevidad va de la mano del descanso, siendo un factor importantísimo si se quiere llegar a ser octogenario.

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, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Efectos de no dormir

El insomnio es una de las afecciones más comunes en la sociedad actual, y es que este trastorno del sueño afecta hasta una tercera parte de la población mundial. Las largas noches en vela, el sinfín de pensamientos volando hasta altas horas de la madrugada o la desesperación al no poder

conciliar el sueño no son las únicas consecuencias que derivan de este trastorno, sino que pueden derivar en problemas mucho mayores.

Los efectos más comunes en el día a día que derivan del insomnio son la **disminución de la concentración**, falta de energía física, cambios de humor frecuentes y mayor irritabilidad. Estos síntomas son especialmente comunes en el insomnio agudo, el cual viene asociado a picos de estrés o problemas personales y que al final, se terminan resolviendo. Sin embargo, el 60% de estos casos tienden a convertirse en insomnio crónico y las consecuencias pueden ser mucho peores. Estamos ante un mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas o trastornos severos del estado de ánimo.

Para dormir a «pierna suelta»

«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.

Silvia Cintrano, psicóloga de Instituto Centta explica: «Una **mala calidad de sueño** puede ocasionar peor control de los impulsos, dificultades cognitivas, problemas de memoria/concentración, fallos en los reflejos, cefaleas o bajo rendimiento físico». Si los problemas de sueño se agravan o se mantienen en el tiempo, nos alerta de que según varios estudios se puede sufrir un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, envejecimiento prematuro de la piel, problemas de visión, debilitamiento del sistema inmune, diabetes, obesidad o ciertos tipos de cáncer, entre otros.

Sin embargo, el sueño no suele cuidarse tanto como la alimentación, dando por hecho que con acostarse en la cama o tomar algún fármaco la necesidad está cubierta. Y en realidad, la psicóloga de Instituto Centta nos alerta de que «existen muchos factores que se perciben como poco importantes que se deben cuidar para mejorar la calidad del sueño y, por tanto, la calidad de vida de una persona». Por ello, Silvia Cintrano nos da algunas pautas que se denominan «higiene del sueño» a continuación:

- **Mantener un horario fijo:** tanto para acostarse como para levantarse, todos los días de la semana. Dormir más los fines de semana para intentar compensar la falta de sueño acumulada lo que va a generar es que sea más difícil conciliar el sueño el domingo y, por ende, los lunes cueste levantarse, ya que se reprograma el ciclo de sueño. Ir a dormir tarde y con el teléfono móvil los minutos previos, no ayuda en la calidad del sueño.

- **Levantarse con la luz del sol:** la luz solar ayuda a reajustar el reloj biológico interno cada día.

- **Evitar las siestas.** Suelen ser un placer y, para muchas personas, necesarias para un buen funcionamiento. Por tanto, se podrían mantener con una duración máxima de 30 minutos para evitar entrar en fases profundas del sueño.

- **Ejercicio:** durante al menos una hora al día, preferiblemente con luz solar y al menos tres horas antes de acostarse para evitar activación fisiológica.

- **Rutinas de relajación:** el cerebro necesita señales que le indiquen que es hora de dormir para poder ir desconectándose poco a poco. Para ello será necesaria una rutina antes de ir a la cama como: ciertas rutinas de higiene, estiramientos, música... rituales cotidianos que resulten relajantes y que el cerebro entienda como señal para acabar el día.

- **Reducir tiempo en cama:** tras un tiempo prudencial, levantarse de la cama si no se consigue conciliar el sueño. Realizar tareas relajantes sin exponerse a luces brillantes hasta que vuelva a aparecer la necesidad de dormir.

- **Evitar bebidas con cafeína, teína o energéticas.** Aunque haya personas que se consideran inmunes, altera los ciclos de sueño de forma más o menos evidente

MÁS O MENOS EVIDENTE.

- **Evitar cenas copiosas o hambre.** Sentirse 'pesado' o con hambre dificulta la conciliación del sueño.
- **Limitar consumo de líquidos antes de acostarse.** Ayuda a limitar la frecuencia urinaria que cause despertares nocturnos.
- **Condiciones del dormitorio:** temperatura agradable, además de niveles mínimos de luz y ruido. Es importante evitar tener visibles los relojes para no angustiarse con el tiempo transcurrido.
- **Condiciones de la cama: se reserva su uso a relaciones sexuales y dormir.** Así, el cerebro realiza asociaciones para facilitar ambas actividades y no otras no deseadas (ocio, como ver la televisión, escuchar la radio, leer o resolver problemas).

MÁS TEMAS: [Psicología](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR
UN ERROR

TE RECOMENDAMOS

Recomendado por  outbrain

Hoy es el día perfecto para conseguir tu coche

Peugeot Lion Days | Patrocinado

Increíble, el decodificador de TV del que todos hablan: ¿Acceso a todos los canales?

Smart TV | Patrocinado

ES NOTICIA [Jorge Rey Semana Santa](#) [Bebé de Rocío Flores](#) [Broma Chris Hemsworth a Elsa Pataky](#) [Guanciale perf](#)

OKSALUD

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

COORDINADORA DEL GRUPO DE TRABAJO DE CRONOBIOLOGÍA EN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DEL SUEÑO

Dra. Martínez: «Conocemos menos de la función del sueño que de la superficie de Marte»

- ✓ [El 13% de los menores de 34 años cumple con los criterios de insomnio crónico](#)
- ✓ [¿Sabes que puedes dormir con los ojos abiertos?: el 20% de la población sufre esta alteración](#)



MÓNICA MORALES [15/03/2024 06:40](#) Actualizado: [15/03/2024 06:40](#)

Cada año, el tercer viernes de marzo se dedica a resaltar la importancia de una de las actividades más esenciales para nuestra salud y bienestar: el [sueño](#). Este día, conocido como el **Día Mundial del Sueño**, que esta ocasión se celebra el día 15, nos invita a reflexionar sobre la calidad y la cantidad de nuestro descanso nocturno, así como sobre los efectos profundos que tiene en nuestra vida cotidiana.

El sueño es una función biológica fundamental para todos los seres vivos y para los seres humanos, el sueño no es solo un período de inactividad, sino un **proceso activo y vital que influye en nuestra salud física, mental y emocional** tal y como explica la coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la en Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)), la [doctora María José Martínez](#). En España, según los datos de SES, el 44% de la población tiene algún trastorno del sueño y en el mundo, alrededor del 40%.

OKSALUD entrevistó a la Dra. Martínez que explica cuáles son las principales funciones del sueño, su importancia y cómo podemos adoptar buenos hábitos para descansar mejor.

PREGUNTA. - ¿Por qué es importante celebrar el Día Mundial del Sueño y concienciar sobre la importancia del sueño para la salud y el bienestar?

RESPUESTA.- Creo que es necesario para concienciar a la población de la importancia del sueño. Considero que es el cuarto pilar de la salud junto con la realización de ejercicio físico, una actitud mental adecuada y la alimentación correcta. Tenemos los tres primeros muy integrados, pero no ocurre lo mismo con el sueño. Este cuarto pilar no está totalmente integrado y cuando necesitamos más tiempo para hacer algo, ya sea para ejercicio, para trabajar, etc. normalmente lo quitamos del sueño y es un error. Por eso considero que el Día Mundial del sueño es fundamental para que vayamos tomando conciencia de la importancia del mismo.

En este día invito a todo el mundo a visitar la plataforma [Alianza por el Sueño](#) donde se da muchísima información y también formación sobre el sueño. Me parece muy interesante tanto para los particulares como para los profesionales y los políticos que tengan que tomar decisiones sobre la salud para que se den cuenta de que el sueño es una prioridad básica para el ser humano.

P.- ¿La falta de sueño adecuado puede afectar a la salud física y mental?

R.- Las horas de sueño son como un taller al que entra nuestro cuerpo todas las noches para repararse tanto a nivel físico como mental. Una de las principales funciones del sueño que se ha descubierto recientemente es que contribuye a «la limpieza cerebral». Todos los residuos metabólicos que van produciendo nuestras neuronas durante el día en su funcionamiento, en el momento de dormir, «se abren las calles del cerebro y pasan los barrenderos que dejan todo limpio» por lo tanto el sueño es fundamental para nuestra salud mental.

El sueño tiene distintas fases y en cada una de ellas vamos a tener un tipo

de recuperación ya sea más a nivel más físico o nivel más mental. Durante el sueño profundo vamos a experimentar una recuperación física, va a aumentar la hormona del crecimiento para reparación de tejidos, y, en definitiva, es el momento de mayor descanso.

En la fase REM del sueño se lleva a cabo la consolidación de la memoria. Todo lo que aprendemos durante el día o lo que estamos estudiando, decisiones estratégicas que tengamos que tomar se van asentando durante esta fase. Este es el momento en el que determinadas zonas de nuestro cerebro deciden qué información ha sido relevante del día y la llevan a una memoria a largo plazo y cuál hay que eliminar porque no nos interesa guardar en la memoria.

P.- ¿Cuáles son algunas tendencias actuales en relación con los trastornos del sueño y cómo han evolucionado en los últimos años?

R.- Hace años, se pensaba que tener problemas de sueño era preguntarse ¿ronco o no ronco? La apnea obstructiva era lo que se conocía en la mayoría de ocasiones como trastorno de sueño y nada más. Pero luego se ha visto que hay muchísimos más y los que más han evolucionado son los trastornos del sueño de origen circadiano. El sistema circadiano es el que organiza todos los ritmos que tienen lugar a lo largo del día, desde los ritmos de hormonas al horario de la alimentación o de los contactos sociales, todo lo que tiene una periodicidad de 24 horas en el cuerpo está orquestado por un marcapasos central que es nuestro reloj biológico.

Todo lo que sea alterar ese orden circadiano altera nuestro ritmo de sueño. Esto ahora ocurre muy a menudo porque nos exponemos mal a la luz debido al cambio que hemos experimentado a lo largo de los últimos años en nuestra forma de trabajar y de vivir. Hemos dejado de usar en gran medida la luz natural a la que nuestros abuelos y bisabuelos se exponían trabajando al aire libre y ahora en cambio estamos metidos en «cuevas» casi a oscuras y sin luz natural y cuando regresamos a casas a última hora ya de noche, seguimos recibiendo luz artificial mediante dispositivos electrónicos en un momento inadecuado. Esto altera la hormona del sueño de los humanos que es la melatonina y altera el ritmo de sueños, por eso casi todos los trastornos que han evolucionado a lo largo de estos años giran en torno al sistema circadiano.

P.- ¿Cuáles son algunos consejos prácticos que podrías ofrecer a las personas para mejorar la calidad de su sueño y promover hábitos de sueño saludables?

R.- Lo resumiría en tres consejos básicos: regularidad, contraste y sincronización. Esto se aplica a todos los ritmos circadianos y también, en concreto, al sueño. La regularidad se refiere a la atención a los horarios. Hay que levantarse y acostarse siempre a la misma hora intentando que no haya más de 2 horas de diferencia entre los horarios de los días de trabajo y los días libres. Ya sé que esto es un poco difícil de cumplir porque estamos deseando que llegue el fin de semana para dormir más y «recuperar sueño» pero el sueño realmente no se recupera. Como mucho, podemos recuperar la falta de sueño del día anterior o de dos días antes. Si algún día se varían estos horarios y se duerme menos, se puede apoyar con una pequeña siesta de 10 a 30 minutos para poder recuperarse.

El contraste se refiere a que «el día es día y la noche es noche». Durante las horas de luz tenemos que desarrollar la mayor parte de nuestra actividad y de los contactos sociales porque esto va a favorecer la síntesis de melatonina por la noche que es la responsable de un sueño de calidad y profundo. Es decir, durante el día tenemos que estar expuestos a luz y a la actividad y por la noche tenemos que prescindir de esa luz y hacer que sea un momento tranquilo y de desconexión.

Por último, es importante sincronizar todos nuestros ritmos para que el sueño sea adecuado. Por ejemplo, no cenar justo antes de irnos a dormir, no comer en mitad de la noche o no hacer ejercicio justo antes de acostarse. Todas las actividades que hacemos durante el día deben estar acompañadas entre ellas y con unos tiempos bien marcados y adecuados para cada una.

P.- ¿Hay ciertos grupos de personas que son más propensos a experimentar trastornos del sueño?

R.- Esto va muy en la línea de los trastornos circadianos de sueño que principalmente dependen también de la edad. En los adolescentes ha aumentado muchísimo el retraso de fase, es decir, que se van a acostar más tarde. Esto, en gran medida, es debido a la exposición incorrecta a la luz mediante dispositivos al final de la jornada. Este uso hace que sigan

alargando el día por lo que estas nuevas tecnologías acaban afectando a la calidad del sueño.

Tenemos que pensar que la mayoría de adolescentes no solo están recibiendo una luz como si fuese una lámpara, sino que al final hay una activación cognitiva importante por ese uso continuado de la pantalla, bien porque que estén en redes sociales, jugando a videojuegos o trabajando hasta tarde. Al final del día les falta tiempo para desconectar y si a ese retraso de fase le añadimos que hay que levantarse temprano, porque al final el reloj por la mañana suena siempre a la misma hora, se generando un déficit de sueño crónico que está muy extendido en este segmento de la población.

P.- ¿Qué avances recientes se han logrado en la investigación sobre el sueño y cuáles son las áreas de estudio más prometedoras para mejorar nuestra comprensión y tratamiento de los trastornos del sueño?

R.- Poco a poco se está avanzando en la comprensión del sueño, hay nuevas áreas de estudio en La Sociedad Española de Sueño estamos intentando siempre estar al día y hay muchísimas investigaciones en marcha. Pero es cierto que todavía estamos muy lejos de comprender o de entender la función del sueño, de hecho, conocemos menos de la función del sueño que de la superficie de Marte.

Además del reciente descubrimiento de la «limpieza del cerebro» que ya he mencionado, hay indicios de que el sueño sirve para afrontar nos sirve para afrontar situaciones que nos preocupan durante el día, para saber asimilarlas. Esto está todavía en una fase muy inicial de investigación, pero son las líneas en las que se está avanzando. Pero todavía nos queda mucho por saber sobre la función del sueño que es crucial para la vida porque si no dormimos, morimos.

P.- ¿Qué son las unidades del sueño y cuándo hay que recurrir a ellas?

R.- Tradicionalmente, la unidad de sueño estaba dirigida por neumólogos por eso que mencionaba anteriormente de que solo se entendían los trastornos del sueño en función de la apnea obstructiva del mismo. Hoy en día, cada vez más, y es lo ideal, se tiende a formar unidades de sueño multidisciplinarias y espero que pronto esto se regularice.

Debemos acudir a una unidad de sueño cuando: me levanto y necesito cafés para «tirar para adelante» (no me refiero a nuestro cafetito de rutina sino que si no me tomo varios cafés no puedo seguir funcionando); cuando bostezamos demasiado durante el día o cuando se nos hace todo muy cuesta arriba. Estos problemas no debemos normalizarlos, si verdaderamente estoy agotado durante el día, con falta de energía, con necesidad de una siesta y con la sensación de no haber descansado es porque hay un problema de sueño real. Estos síntomas se pueden tener durante dos o tres días por una situación de extraordinaria y se superan pero de forma rutinaria no es normal. Es entonces cuando se debe acudir a una unidad de sueño y creo que lo ideal es que estas unidades de sean multidisciplinarias, que tengan ese especialista en Neumología pero también en Neurofisiología y super importante en Psicología y si fuese necesario en Psiquiatría.

TEMAS: [investigación](#) • [Neurología](#) • [sueño](#)

Cuidá tu cerebro: el síntoma que hay que tener en cuenta para evitar perder la memoria con el envejecimiento

Todo lo que tenés que considerar para prevenir la pérdida de memoria a medida que envejecés.

Actualizado el 14 de Marzo de 2024 13:30

Escuchar
4:00 minutos



En esta noticia

Salud: ¿qué es la anomia y cómo afecta al cerebro?

Estrategias para cuidar tu memoria

Es muy común que nos ocurra esa situación incómoda de no poder recordar una palabra que sabemos que está al alcance de nuestra **memoria**. Este fenómeno tiene un nombre: **anomia**. A medida que envejecemos, estos olvidos pueden hacerse más frecuentes, indicándonos cambios en nuestra **capacidad cognitiva relacionados con el proceso de envejecimiento**.

En esta nota, profundizaremos en este **síntoma** y descubriremos estrategias para mantener nuestro cerebro en forma y saludable con el

tiempo.

Te puede interesar

Esta es la fruta que deben sumar a su alimentación las mujeres de 50 años: reduce la inflamación y mejora la microbiota, según un estudio científico >

Te puede interesar

Una calle de Buenos Aires fue elegida como una de las 10 calles "más cool" del mundo: cuál es y en qué posición quedó >

Salud: ¿qué es la anomia y cómo afecta al cerebro?

Aarón Fernández del Olmo, experto en Psicología y miembro de la Sección de Estudio de Neuropsicología de la Sociedad Española de Neurología (SEN), define la **anomia como la "dificultad para recuperar palabras"**. Es un fenómeno que no se trata simplemente de un olvido momentáneo, sino de un problema de acceso a la **memoria**.

Este síntoma, que **suele manifestarse a partir de los 40 años** como parte natural del proceso de **envejecimiento**, puede resultar molesto, pero generalmente no representa una preocupación mayor en la vida diaria, según señala el psicólogo.



Con el paso de los años, es común que experimentemos un aumento en la frecuencia de estos olvidos.
(Foto: archivo)

Sin embargo, **hay casos en los que la anomia puede ser un indicio de problemas más serios**, especialmente cuando se manifiesta de manera repentina o interfiere significativamente en la comunicación.

Reconocer estos signos tempranos es esencial, ya que nos permite tomar medidas para **cuidar la salud de nuestro cerebro** y prevenir o retrasar la pérdida de memoria asociada al paso de los años.

Según Fernández del Olmo, este tipo de síntomas pueden estar asociados a enfermedades neurodegenerativas como el **alzhéimer** o la demencia, así como a eventos agudos como un ictus o la presencia de un tumor cerebral.

Es importante prestar atención **al tipo de palabras que se olvidan** y a los errores que se cometen al intentar recordarlas, ya que **estos pueden proporcionar pistas importantes para el diagnóstico** y tratamiento adecuados.

Según la palabra que te olvides pueden ser diferentes tipos de anomías. (Foto: archivo)

Te puede interesar

La investigación científica que reveló que los gatos domésticos pueden comer más de 2000 especies de animales >

Te puede interesar

Chau cansancio: el alimento que la OMS recomienda comer a diario para prevenir la fatiga >

Estrategias para cuidar tu memoria

Existen diversas **estrategias y hábitos que pueden ayudarte a mantener tu memoria** en óptimas condiciones a lo largo de los años. Acá te ofrecemos algunos consejos para **cuidar tu cerebro**:

Ejercicio regular: realizar actividad física regularmente no solo beneficia tu salud cardiovascular, sino que también puede mejorar tu función cognitiva y ayudar a proteger tu memoria.

Alimentación saludable: una **dieta equilibrada**, rica en frutas, verduras, granos enteros, pescado y grasas saludables, puede proporcionar los nutrientes necesarios para mantener tu cerebro en forma.

Mantenerse mentalmente activo: estimula tu mente participando en actividades que **desafíen tu memoria y habilidades cognitivas**, como crucigramas, aprender un nuevo idioma o aprender a tocar un instrumento musical.

Descanso adecuado: **dormí lo suficiente cada noche**, ya que el sueño es crucial para consolidar la memoria y procesar la información de manera efectiva.

Gestión del estrés: controlar el estrés y la ansiedad puede ayudar a proteger tu memoria, ya que el **estrés crónico** puede afectar negativamente el funcionamiento cognitivo.

Mantener una vida social activa: interactuar con amigos y familiares, participar en actividades sociales y mantener relaciones significativas puede tener un impacto positivo en tu salud mental y cognitiva.

Al adoptar estos hábitos saludables en tu vida diaria, podés contribuir significativamente a preservar tu memoria y mantener tu cerebro en forma a medida que envejecés. Recordá que el cuidado preventivo es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida en todas las etapas.

Noticias de tu interés

Salud Bienestar

Qué hacer y cómo actuar ante un ataque de epilepsia

- * *Afecta a personas de todas las edades, pero es especialmente común en niños*
- * *Las convulsiones son el síntoma más conocido pero existen otros signos*
- * *Te contamos una guía paso a paso para actuar ante un ataque de epilepsia*





elEconomista.es

16:37 - 14/03/2024

La **epilepsia es una condición neurológica crónica** caracterizada por la presencia de convulsiones, que son episodios de actividad eléctrica anormal en el cerebro. Este trastorno afecta a personas de todas las edades, pero **es especialmente común en niños**.

Según datos proporcionados por la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), alrededor de 400,000 personas en España sufren de epilepsia. Este trastorno ocupa el primer lugar como la enfermedad neurológica más común en niños y la tercera en adultos mayores. Se estima que alrededor de **1 de cada 100 niños** en edad escolar vive con epilepsia, lo que la convierte en una de las enfermedades neurológicas más comunes en la infancia.

¿Qué es la epilepsia?

La **epilepsia es un trastorno neurológico crónico** que se caracteriza por la presencia de **convulsiones recurrentes**, las cuales resultan de una actividad neuronal anormal y sincrónica en el cerebro. Esta **actividad eléctrica** desordenada puede provocar síntomas variados que van desde cambios sutiles en la conciencia y sensaciones anormales hasta convulsiones generalizadas con pérdida total de la



Te recomendamos

La inflación americana asusta al mercado y diluye las bajadas de tipos de la Fed

Una experta en viajes explica lo que jamás hay que hacer en un aeropuerto: "Acabo de aprender una lección"

Volkswagen acelera en la carrera del coche eléctrico: lanzará el ID.1 por 20.000 euros en 2027

A nivel fisiológico, las convulsiones epilépticas son el resultado de una descarga excesiva y descontrolada de impulsos eléctricos en el cerebro, lo que puede ser desencadenado por una amplia gama de factores, como anomalías genéticas, lesiones cerebrales, trastornos metabólicos o infecciones del sistema nervioso central.

La epilepsia es un espectro de trastornos que abarca una variedad de síndromes epilépticos, cada uno con características distintivas en términos de edad de inicio, patrones de convulsiones y resultados clínicos.

Síntomas de la epilepsia

Antes de abordar cómo actuar durante un ataque de epilepsia, es importante **comprender los síntomas** que pueden indicar la presencia de esta enfermedad. Si bien las convulsiones son el



síntoma más conocido de la epilepsia, existen otros signos que pueden manifestarse, como:

Pérdida temporal del conocimiento o consciencia.

Mirada fija.

Movimientos **repetitivos e involuntarios** de brazos y piernas.

Pérdida del control de la vejiga o del intestino.

Sensaciones anormales como olores, sabores o sensaciones táctiles.

Es fundamental tener en cuenta que **no todas las personas con epilepsia experimentan convulsiones** visibles. Algunas pueden experimentar convulsiones parciales que no afectan todo el cuerpo, sino solo una parte de él. Por lo tanto, es crucial estar atento a cualquier síntoma inusual que pueda indicar la presencia de esta enfermedad.

La epilepsia en niños

La epilepsia es una de las **enfermedades neurológicas más comunes en la infancia**. Se estima que aproximadamente 1 de cada 100 niños en edad escolar tiene epilepsia, lo que la convierte en una preocupación significativa para padres, cuidadores y profesionales

Las **convulsiones** pueden manifestarse de diversas formas en los niños, lo que a menudo dificulta el diagnóstico temprano. Algunos niños pueden experimentar **convulsiones tónicas**, caracterizadas por **rigidez muscular repentina**, mientras que otros pueden tener **convulsiones clónicas**, que involucran **movimientos rítmicos de brazos y piernas**. Además, las convulsiones pueden desencadenarse por diversos factores en los niños, como fiebre, falta de sueño o cambios en la rutina.

Es fundamental que los padres y cuidadores estén informados sobre los síntomas de la epilepsia en niños y sepan cómo actuar adecuadamente en caso de que ocurra un episodio.

Cómo actuar ante un ataque de epilepsia



Ahora que hemos abordado los síntomas de la epilepsia, es importante saber cómo **responder adecuadamente ante un ataque**. Aquí hay una guía paso a paso para actuar durante un episodio de epilepsia:

- 1. Mantén la calma:** La paciencia es fundamental en estas situaciones. Si presencias un ataque de epilepsia, respira profundamente y **mantén la calma**. Permanecer calmado te permitirá **actuar de manera más efectiva** y ayudar al paciente de la mejor manera posible.
- 2. Protege al paciente:** Si es posible, guía al paciente hacia **una superficie plana y segura** para prevenir lesiones durante la convulsión. Si el paciente está en una silla o sofá, intenta sujetarlo para evitar caídas.
- 3. No restrinjas los movimientos:** Es importante recordar que las convulsiones son eventos involuntarios y **no puedes controlar los movimientos del paciente**. Evita intentar contener o restringir los movimientos, ya que esto puede causar lesiones tanto al paciente como a ti mismo.

una prenda de ropa doblada pueden ser útiles para este fin.

- 5. Observa la duración del ataque:** Durante el episodio, intenta **observar la duración de la convulsión**. La mayoría de las convulsiones epilépticas duran solo unos minutos. Sin embargo, si el ataque dura más de cinco minutos o si el paciente presenta dificultades para respirar después del episodio, busca ayuda médica de inmediato.
- 6. Proporciona apoyo emocional:** Una vez que el ataque haya pasado, **ofrece apoyo emocional al paciente**. Es posible que se sienta confundido, asustado o avergonzado después de la convulsión. Tranquilízalo y asegúrale que está a salvo.
- 7. Considera buscar atención médica:** Aunque no todos los ataques de epilepsia requieren atención médica inmediata, es **importante evaluar la situación individualmente**. Si es la primera vez que el paciente experimenta un ataque, si el ataque es especialmente prolongado o si hay otras preocupaciones médicas, es recomendable buscar atención médica.

En resumen, la epilepsia es una enfermedad neurológica común que puede afectar a personas de todas las edades, incluidos los niños. **Es fundamental que estemos informados sobre los síntomas de la epilepsia y saber cómo actuar** adecuadamente durante un ataque para garantizar la seguridad y el bienestar de las personas que sufren de esta condición.

Mantén la calma, protege al paciente y busca ayuda médica si es necesario. Con conocimiento y preparación, cualquier persona puede responder con calma y eficacia ante un episodio de epilepsia y ofrecer el apoyo necesario a quienes lo necesitan.

Relacionados



LA PASIÓN NO QUITA EL CONOCIMIENTO, PERO LO PERJUDICA

P V

SALUD Y BIENESTAR

La mayoría de los trastornos del sueño son tratables y prevenibles

14 de marzo de 2024 ·  F. I. · 2 minutos de lectura



Hombre durmiendo

El Dr. Emilio Gómez destaca la importancia del diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado para garantizar un descanso óptimo



ociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un _____

Ruber Juan Bravo, asegura que “la mayoría de los trastornos del sueño son prevenibles y/o tratables”.

En el marco del Día Mundial del Sueño, que se celebra el 15 de marzo, el especialista destaca la importancia de obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño si la dificultad para dormir afecta de forma persistente al descanso nocturno y tiene repercusiones en la actividad diaria o la calidad de vida.

Desenmarañando el círculo vicioso de los trastornos del sueño

“Uno de los principales problemas es el alto porcentaje de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica, no se trata, y si no se trata, existe el riesgo de que empeore o se vuelva crónico, siendo más difícil de tratar”, señala Gómez.

Los expertos recomiendan no recurrir como primera opción al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. En su lugar, la actuación adecuada implica identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad que lo cause, y determinar qué tipo de intervención se necesita.

El tratamiento variará según el problema y sus causas, combinando a menudo tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

En cuanto a los tratamientos farmacológicos, Gómez destaca la existencia de múltiples opciones, incluyendo nuevos fármacos aprobados recientemente (en 2023), evitando la dependencia de las benzodiazepinas, que constituyen un problema de salud pública en España.

Además, señala que existen tratamientos más naturales, como la melatonina, recetada y supervisada por un especialista. Sin embargo,



aca que no todos los tratamientos son adecuados para todas las

Otras patologías y factores que influyen en el sueño

Por otro lado, Gómez advierte que no solo el insomnio puede afectar la calidad del sueño, sino que también existen otras patologías asociadas que requieren un abordaje específico, como las apneas del sueño, el bruxismo o las piernas inquietas. Cada una de estas condiciones demanda un tratamiento individualizado y especializado.

El excesivo uso de las redes sociales y la tecnología, especialmente antes de dormir, así como el horario televisivo nocturno y las actividades sociales tardías, pueden contribuir a robarle tiempo al descanso nocturno y provocar cansancio durante el día, advierte el experto.

En resumen, el Día Mundial del Sueño nos recuerda la importancia de prestar atención a nuestra calidad de descanso y de abordar adecuadamente cualquier trastorno del sueño que podamos experimentar, buscando siempre la orientación de profesionales especializados en el tema.

RESPONDER

Escriba su comentario

Nombre

Email

Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez

que comente.

PUBLICAR COMENTARIO



Salud

Cuidamos tu salud

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

¿El móvil te quita el sueño? Cómo afecta al descanso y así puedes ponerle remedio

El sueño juega un papel fundamental en todas las esferas de la vida de las personas, como en la conducta, la creatividad o el rendimiento intelectual



¿El móvil te quita el sueño? Cómo afecta al descanso y así puedes ponerle remedio / FREEPIK



Rafa Sardiña

15 MAR 2024 6:00



El **descanso** es fundamental para tener buena energía para afrontar el día a día. Afecta a nuestro [bienestar](#) y estado de ánimo. Sin embargo, millones de españoles sufren de **trastornos del sueño** que, a la larga, afectarán de manera muy directa a su salud.

PUBLICIDAD

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), los distintos trastornos del sueño afectan al 22-30% de la población española. Y más de cuatro millones de españoles padecen alguno de estos trastornos de forma crónica y grave.

Noticias relacionadas

¿Más rigidez y dolor en las articulaciones? Estos consejos de los expertos ayudarán a mejorar la artritis

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

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

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.

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



Rubén Chacón-Cabanillas, enfermero especialista en Salud Mental y miembro de la [Asociación Española de Enfermería de Salud Mental](#) (AEESME), explica a [EL PERIÓDICO DE ESPAÑA](#) que el uso de los teléfonos móviles antes de dormir "no ayuda" a conciliar el sueño, ya que es "contraproducente" recibir tanta información y estímulos antes de meterse en la cama.

PUBLICIDAD



El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio. / DCSTUDIO. FREEPIK.

¿Qué es la higiene del sueño y cómo podemos beneficiarnos de ella?

El sueño juega un papel fundamental en todas las esferas de la vida de las personas, como en la conducta, la creatividad, el rendimiento intelectual... Así, es conveniente adquirir una **higiene de sueño** para facilitar ciclos regulares.

No es otra cosa que una serie de hábitos saludables de conducta que ayudan a mejorar el sueño favoreciendo su inicio y mantenimiento.

Son esenciales porque pueden **evitar la medicalización o disminuir su necesidad**, y promueven cambios en los estilos de vida hacia conductas más adaptativas.



Sigue aumentando el porcentaje de españoles que toman ansiolíticos y antidepresivos sin receta médica. / **JCOMP. FREEPIK.**

Nos podemos beneficiar de ella haciéndolo rutina en nuestra vida cotidiana, con motivación y esperanza para restaurar el descanso y compartiendo los beneficios y particularidades unos con otros.

PUBLICIDAD

Las nuevas tecnologías tienen una gran variedad de beneficios en nuestra sociedad actual y están siendo un gran recurso de comunicación, de entretenimiento, de acceso a la información...

Pero un uso excesivo, indebido o dependiente, puede acarrear consecuencias negativas sobre nuestra salud y bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social.

Las pantallas provocan una **estimulación en el cerebro que altera de forma significativa los ciclos de sueño** facilitando una alteración hormonal y del ritmo circadiano, lo que lleva al insomnio como principal problema. Nos produce permanecer más tiempo despierto y concentrado en otros contenidos, como recuerda el enfermero Chacón-Cabanillas.



Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta / FREEPIK

¿Cuáles son las consecuencias de dormir mal?

No dormir lo suficiente o hacerlo con poca calidad tiene efectos negativos como dificultad para concentrarse en el estudio, trabajo u otras tareas cotidianas.

También menor tolerancia al estrés, ser menos optimistas y sociables, [aumento del apetito](#), deterioro de la [memoria](#), de la creatividad y de la innovación. No hay que olvidar aspectos más a nivel físico como el aumento de la tensión arterial en reposo y un mayor riesgo de morbilidad cardíaca.

Los ronquidos son más peligrosos de lo que crees: ¿cuándo debo preocuparme?



¿Cuál sería la ruta ideal de higiene del sueño?

Algunos hábitos que las personas pueden practicar para mejorar el sueño son:

- Adoptar un **horario fijo** tanto para acostarse como para levantarse, incluyendo los fines de semana y periodos vacacionales.
- Permanecer menos tiempo en la cama para evitar sueños ligeros y fragmentados, e irse a la misma cuando se tenga sueño.
- Las siestas, en caso de que se realicen, tras la comida del mediodía no deben superar los 30 minutos.
- **Evitar estimulantes como la cafeína o teína**, así como el alcohol y el tabaco.
- Realizar **ejercicio físico** regularmente durante al menos una hora diaria, evitando las tres horas previas al sueño. Lo ideal sería salir a caminar o a correr con luz solar, o practicar algún deporte que nos motive.
- Mantener el dormitorio con una temperatura e iluminación que nos resulten agradables, así como un adecuado colchón y almohada, y ropa de cama que nos sea cómoda.
- Regular la alimentación, con pautas saludables y **evitar azúcares y líquidos en exceso** antes de acostarse.
- Siempre que se pueda, ver la televisión, leer, escuchar la radio o un pódcast, comer o trabajar, en un entorno diferente al que se encuentra la cama. Así como disminuir la actividad con dispositivos móviles, tablets, **ordenadores...**, en las dos horas anteriores al sueño nocturno. Es preferible leer un libro o hacer alguna actividad relajante antes de dormir.
- Escribir tus pensamientos angustiosos o preocupaciones en un cuaderno antes de irte a dormir.
- Práctica alguna técnica de relajación o de respiración que te sea útil antes de dormir.
- Si no puede dormir, se puede levantar de la cama y hacer algo relajante, no estimulante, volviendo a la misma cuando se tenga sueño.
- Al despertarse es conveniente exponerse paulatinamente a luz intensa, preferiblemente natural.



El insomnio tecnológico es una consecuencia del mal uso de las redes sociales. / ADOBE STOCK.

Por supuesto, todo esto tiene que ser adaptado a cada persona y sus circunstancias, y en caso de dificultad y tener disposición para mejorar el sueño, o un problema de sueño ya instaurado, puede acudir a su enfermera de su centro de salud.

Te puede interesar

INFECCIOSAS

Más de la mitad de los mayores de 50 años tendrá un herpes zóster y estas son las graves consecuencias

OFTALMOLOGÍA

Esta es la segunda causa de ceguera en el mundo y la mayoría no sabe que la tiene

ONDONTOLOGÍA

Adiós a los empastes de plata: estas son las razones médicas por las que dejarán de usarse



Aunque cada persona es un mundo, hay **pautas generales que ayudan a la población en general** a mejorar su sueño y la calidad del mismo, para superar (con el mejor ánimo posible) la vida diaria y lo que ello conlleva: prisas, estrés, largas jornadas laborales...

TEMAS

SALUD

MÓVILES

SALUD MENTAL

SOCIEDAD

INNOVACIÓN

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Contenido para ti

EL CORREO

El otro efecto de dormir mal: las enfermedades mentales

Cinco millones de españoles toman pastillas para dormir y se estima que la mitad de ellos también sufre problemas de ansiedad o depresión



Un despertar interrumpe el sueño de una mujer en medio de la noche. El Correo



Fermín Apezteguia

Seguir

Viernes, 15 de marzo 2024, 00:30 | Actualizado 10:35h.

Comenta



Este contenido es exclusivo para suscriptores

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

Temas Salud Enfermedad mental

Comenta

Reporta un error

Trastornos del sueño: "La mayor parte se puede prevenir o tratar"

En torno al 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño y un 10% de los casos tiene su origen en algún trastorno crónico y grave



Dr. Emilio Gómez Cibeira, responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo (Foto. Montaje)

CARLA SILVA

14 MARZO 2024 | 18:05 H



Archivado en:

TRASTORNOS DEL SUEÑO



 Los estudiantes ahorran más de un 35 % en Creative Cloud. Se aplican TyC. [Comprar a](#)

¿Qué le pasa al cuerpo si no dormimos bien? Los neurólogos alertan del impacto en la salud

Se estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la infantil no tienen un sueño de calidad



▲El insomnio afecta a millones de personas en todo el mundo larazon / freemarket.core.DefaultToExpression\$EmptyStringAndSequenceAndHash@316fe9b7



RAQUEL BONILLA ▾

Creada: 15.03.2024 07:31
Última actualización: 15.03.2024 07:31



Dormir bien es sinónimo de salud, por eso 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 tener una vida sana. En esta línea, 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.

MÁS NOTICIAS



Medicina regenerativa

Plasma frente a la artrosis de rodilla: ¿quién responde mejor?



Día Mundial del Sueño

Este el grupo de medicamentos más consumido en España

“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”, asegura la **Dra. Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

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.

“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. 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”.

Un problema al alza

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. Fernández Arcos.

Sin diagnosticar

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. 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”.

ARCHIVADO EN:

neurologia / Salud / insomnio

 0 [Ver comentarios](#)



Más leídas

- 1** **Noruega**
Sale a la venta un islote con muelles y faro histórico por 44.000 euros
- 2** **"No a La Roja"**
Cuando el veto a la selección es por puro odio a España: "Esa camiseta me genera rechazo"
- 3** **Jet set**
La boda que reunirá de nuevo a los Gómez-Acebo, tras la pérdida de Fernando
- 4** **Comisiones ilegales**
"Caso Koldo": El guardia civil al frente de la empresa de pizarras guardaba el efectivo en una maleta

Viernes, 15 de marzo de

2024

[Economía](#) [Política sanitaria](#) [Tecnología](#) [Industria](#) [Farmacia](#) [Hospitales](#) [Legislación](#) [I+D](#) [Nombramientos](#) [Opinión](#) [Entrevistas](#) [RSC](#)
| [Concienciados](#) | [Entre Bastidores](#) |

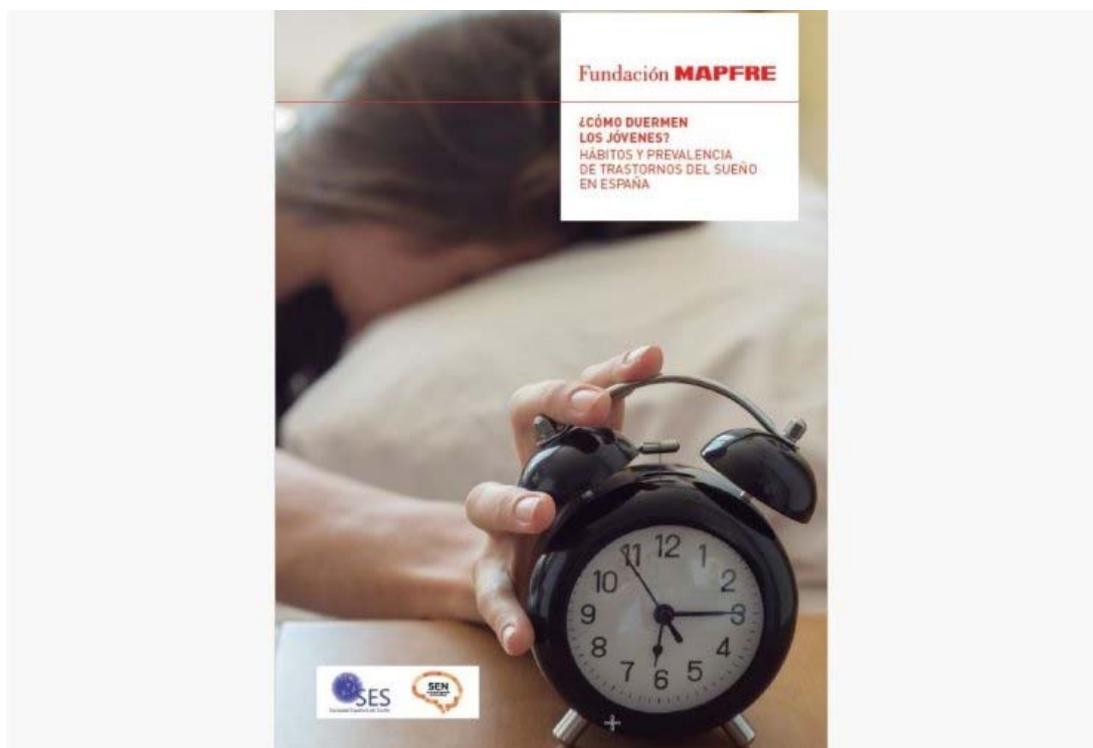
ES NOTICIA

[COVID-19](#) [Fármacos](#) [Estudios](#) [Innovación](#) [Formación](#) [Profesión](#) [Pacientes](#)

I+D

15 de marzo, 2024

Más del 80 % de los españoles entre 18 y 34 años presenta algún síntoma de insomnio



Portada del informe.

Sólo un 24 % de los jóvenes de España reconoce dormir bien y suficientes horas.

FUNDACIÓN MAPFRE

Sólo un 24 % de los jóvenes españoles reconoce dormir bien y lo suficiente, el 83,5 % presenta algún síntoma nocturno de insomnio y el 61 % se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal, consta en el estudio '[¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España](#)' que presentaron la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

En general, los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, pero este documento refleja que un 33 % admite dormir de forma insuficiente: es decir, menos de siete horas diarias. El

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

de la primera investigación que analiza los hábitos de sueño de los españoles entre 18 y 34 años.

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

Presentación

En la presentación del trabajo participaron Eva Arranz, médico de Fundación Mapfre; y Marta Rubio, investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, quien subrayó que "la falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes, especialmente por encontrarse en un periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral y por el impacto que puede tener en su rendimiento académico".

Asimismo, la doctora Rubio indicó que "la falta de sueño también perjudica a los de mayor edad, sobre todo por las consecuencias que tiene en su rendimiento laboral, estado de ánimo y condición de salud, y cuyas consecuencias son un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas".

Dispositivos antes de dormir

Un hábito muy común en los jóvenes es el uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir (83 %), a los que dedican una media de 48,6 minutos y que conlleva que tarden una hora más en dormirse, de media.

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

Consumo de café y alcohol

El 62 % de los jóvenes reconoce que consume café, la sustancia estimulante que más ingieren a diario, y el 43 % toman esta bebida con el objetivo de mantenerse despiertos. Respecto a otras sustancias, el 39 % consumen alcohol al menos una vez al mes y el 10 % de ellos con el objetivo de conciliar el sueño.

Además, el 8 % consume cannabis al menos una vez al mes, un 63 % con la intención de favorecer el sueño, y el 15 % toma de forma ocasional "remedios" sin receta que ayudan a dormir.

Ansiedad y depresión

A su vez, el informe indica que el 29,3 % de los jóvenes españoles afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. La ansiedad (21 %) y la depresión (11 %) son las enfermedades más comunes en este grupo de edad.

Entre las emociones más frecuentes, un 69 % de los jóvenes admiten haber estado estresados o nerviosos a menudo en el último mes y un 58 % se sintieron desanimados. No obstante, un 65 % valoran su estado de salud mental como "bueno o muy bueno" y, aquellos que no lo hacen, lo valoran como "regular" (32 %).

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

Síntomas y problemas del sueño

Un 46 % de los jóvenes tienen dificultad para conciliar el sueño, un 47% se despiertan más temprano de lo deseado, un 36 % se despiertan por la noche y tienen problemas para volver a conciliar el sueño y únicamente el 16,5 % afirman dormir bien.

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

NOTICIAS RELACIONADAS

- El síndrome de piernas inquietas afecta a un 10% de la población adulta y un 4% de los niños y adolescentes
- La Sociedad Española de Neurología publica el primer 'Manual de Urgencias Neurológicas'
- ¿Por qué España es líder del mundo en el consumo de benzodiazepinas?

SALUD PÚBLICA

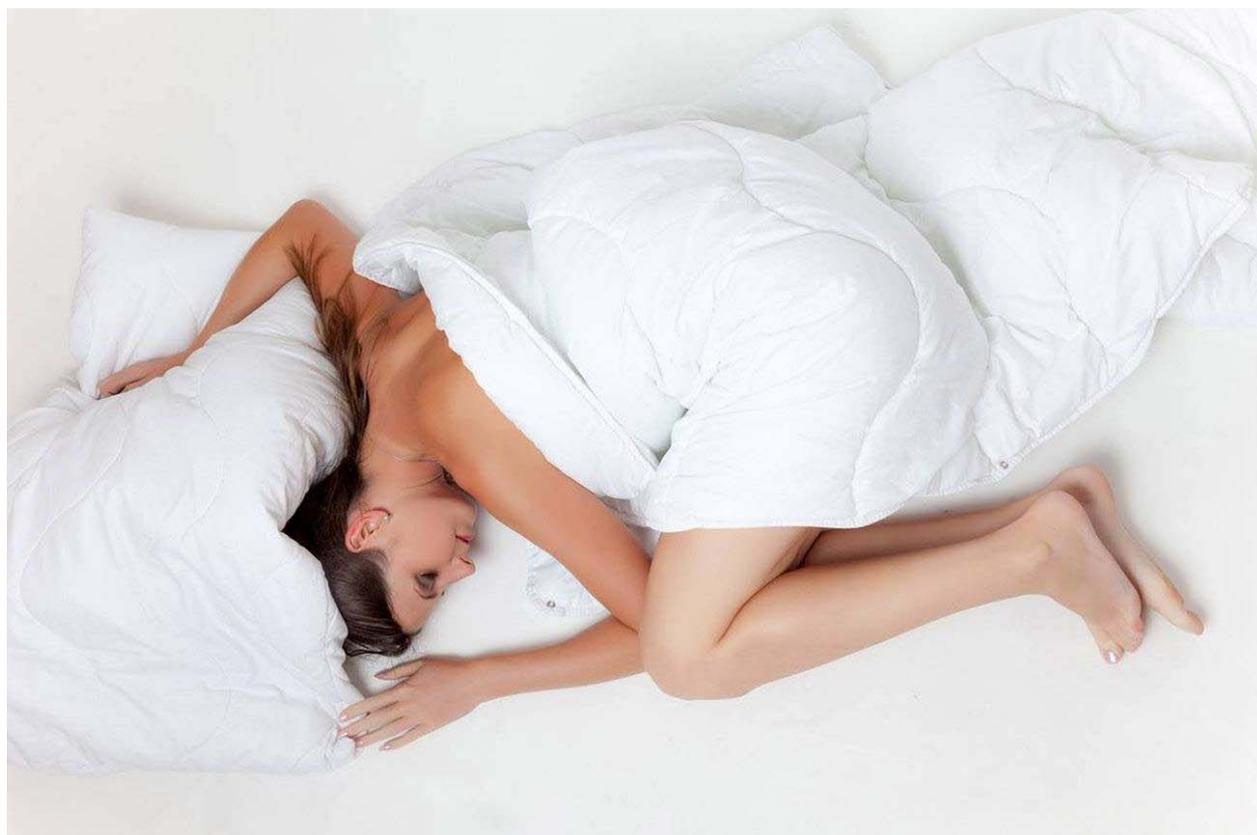
HOY ES EL DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

El 48 % de los adultos españoles y el 25 % de los niños no tiene un sueño de calidad

Los trastornos relacionados afectan a un 22-30 % de la población y más 4 millones de personas padecen algún tipo de afección crónica y grave en España. Solo están diagnosticados un 10 % de los casos, según la Sociedad Española de Neurología.



SINC X 15/3/2024 08:31 CEST



Los expertos sostienen que dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje. / Pixabay

Concienciar sobre su importancia para la salud pública. Ese es el objetivo principal del **Día Mundial del Sueño**, que este año pretende poner el foco en las diferencias entre las personas y la repercusión de los **malos hábitos** en los distintos trastornos relacionados. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) estos últimos afectan al 22-30 % de la población española.

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de cada individuo 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”, explica **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Según Fernández Arcos, 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*

Ana Fernández-Arcos (SEN)

”



“**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 en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unas rutinas de sueño óptimas”, añade.

Lo que dejan claro los datos es que la población española no descansa adecuadamente. La SEN estima que el 48 % de la población adulta española y que el 25 % de la infantil 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.

“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. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura”, continúa la especialista.

Insomnio y apnea, los más frecuentes

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchos los individuos que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el descanso. El **insomnio** es el 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.

Al menos un 32 % de españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador y un 50 % tiene problemas para conciliarlo



Otra afección común en nuestro país 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 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**, 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 Fernández Arcos.



Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. / Pixabay

Las cifras en España

Según datos de la SEN, **más 4 millones de españoles tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave**, y la World Sleep Society calcula que al menos un 45 % de la población mundial sufrirá en algún momento algún trastorno del sueño grave. A pesar de estos datos, menos de un tercio de los individuos que los padecen llegan a consultar con su médico.

La World Sleep Society calcula que al menos un 45 % de la población mundial sufrirá en algún momento algún trastorno del sueño grave



En España solo están diagnosticados un 10 % de los casos totales, calcula la SEN. "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 persistentes", destaca la experta.

Factores que afectan al sueño

El insomnio es el trastorno del sueño más prevalente en España; afecta a aproximadamente al 20 % de la población



Hay seis elementos que afectan la salud del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar 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).

"Hay que 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 Fernández Arcos.

Fuente: **Sociedad Española de Neurología (SEN)**

Derechos: **Creative Commons**.

SUEÑO INSOMNIO APNEA

Artículos relacionados



La calidad del aire en Europa ha mejorado en las dos

Contenidos de salud

Cita telefónica

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

Tu experiencia nos ayuda a mejorar

Canal de denuncias

• Según los datos de la Sociedad Española de Neurología casi la mitad de la población no mantiene un sueño de calidad. • El 15 de marzo se conmemora en todo el mundo el Día Mundial del Sueño.



14 de marzo de 2024 / Complejo hospitalario Ruber Juan Bravo / Neurología

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

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

Es un 18% superior respecto a la media mundial y un 1,7% más de la de los países occidentales europeos



▲El Virgen Macarena de Sevilla coordina un proyecto de diagnóstico rápido de ictus isquémico antes de llegar al hospital JUNTA DE ANDALUCÍA / Europa Press



EMILIANO CASCOS ▾

Creada: 15.03.2024 09:45

Última actualización: 15.03.2024 09:45



De acuerdo con los datos del estudio "Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021", que puede consultarse desde hoy en la revista científica "Lancet Neurology", las enfermedades neurológicas han sido en 2021 la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad del mundo (suponiendo más de 443 millones de años) y, además, en los últimos 20 años, estas cifras han aumentado en más de un 18%. Por otra parte, las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial, y en 2021 fueron las responsables de más de 11 millones de fallecimientos, de más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad y de más de 275 millones de años de vida perdidos, en todo el mundo.

ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



Crispación

La Asociación de la Prensa hace un llamamiento al respeto mutuo entre políticos y periodistas



Psicología

¿Ser una persona con Alta Sensibilidad es bueno o malo?



Medicina regenerativa

Plasma frente a la artrosis de rodilla: ¿quién responde mejor?

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 respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. Los años de vida vividos con discapacidad por alguna enfermedad neurológica en España ascienden a 1 millón; los años de vida perdidos, a más de medio millón; y los años de vida ajustados por discapacidad, a 1,5 millones.

Estas son las principales conclusiones de este estudio elaborado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington tras realizar un análisis exhaustivo de los datos de mortalidad, prevalencia, años de vida con discapacidad (AVD), años de vida perdidos (AVP) y años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) de 371 enfermedades (37 neurológicas) en 204 países, recogidos por el "Global Burden of Disease" desde 1990 hasta 2021, con el objetivo de profundizar sobre el impacto de las enfermedades neurológicas en la salud mundial. El ictus, la encefalopatía neonatal, la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la neuropatía diabética, la meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas debido al nacimiento prematuro, los trastornos del espectro autista y los tumores del sistema nervioso son las 10 enfermedades neurológicas con los AVAD más altos en todo el mundo.

“Los resultados de este estudio indican que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas ha sido subestimada y que además está en aumento. Las enfermedades neurológicas son ya la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo, así como de años de vida perdidos. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias eficaces 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 vinculada con el envejecimiento de la población, el aumento en la esperanza de vida ha tenido un impacto significativo en trastornos neurológicos relacionados con la edad, como la enfermedad de Alzheimer, el ictus o la enfermedad de Parkinson. Por tanto, es crucial que las políticas de salud a nivel global no solo se enfoquen en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud debida a la discapacidad”.

Además, el estudio también estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser potencialmente evitables eliminando los factores de riesgo conocidos para el ictus, demencias (como la enfermedad de Alzheimer), la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual idiopática. De esta forma se señala, por ejemplo, que de todos los factores de riesgo cerebrovasculares, 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%). El tabaquismo también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el consumo de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres (11%) que en 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 ser evitables si se consiguen disminuir estos factores, es crucial para reducir la carga de las enfermedades neurológicas”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam. “Saber que, por ejemplo, más de 84% de los casos de ictus -como señala este estudio- son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados, que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63%, o que controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15%, es solo una muestra de la importancia que tiene intentar reducir la escasez de conocimiento que existe entre la población sobre los factores de riesgo para la salud cerebral. Por esa razón, desde la Sociedad Española de Neurología llevamos años realizando numerosas campañas en este sentido y recomendamos a todos consultar nuestro decálogo para mantener un cerebro saludable en: <https://acortar.link/hiPWar>”.

Este estudio también determina que la mayor carga de las enfermedades neurológicas recae en los países de ingresos bajos y medianos, donde los recursos de atención médica son escasos y en aquellos países que no están lo suficientemente preparados para abordar el creciente número de casos de enfermedades neurológicas. Sólo el 24% de los países estudiados disponen de presupuestos específicos y solo el 55% de los países disponen de guías y pautas clínicas para profesionales y pacientes sobre enfermedades neurológicas.

ARCHIVADO EN:

Sanidad / ictus / Alzheimer

 0 Ver comentarios



Más leídas

- 1** [Noruega](#)
Sale a la venta un islote con muelles y faro histórico por 44.000 euros
- 2** ["No a La Roja"](#)
Cuando el veto a la selección es por puro odio a España: "Esa camiseta me genera rechazo"
- 3** [Jet set](#)
La boda que reunirá de nuevo a los Gómez-Acebo, tras la pérdida de Fernando
- 4** [Comisiones ilegales](#)
"Caso Koldo": El guardia civil al frente de la empresa de pizarras guardaba el efectivo en una maleta
- 5** [Desapariciones](#)
Émile, el niño desaparecido en Francia hace 8 meses, podría seguir vivo

Te puede interesar

Recomendado por 



evitarse eliminando el consumo de tabaco y alcohol o la exposición al plomo

15 MARZO 2024

ACTUALIDAD

SALUD

Las enfermedades neurológicas han sido en 2021 la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad del mundo (suponiendo más de 443 millones de años) y, además, en los últimos 20 años, estas cifras han aumentado en más de un 18%

Las enfermedades neurológicas afectan ya a más de **3.400 millones de personas**, lo que supone más del 43% de la población mundial, y en 2021 fueron las responsables de más de **11 millones de fallecimientos**, de más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad y de más de 275 millones de años de vida perdidos, en todo el mundo.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica

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 respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos.** [Privacidad y Cookies](#) Los con discapacidad por alguna

enfermedad neurológica en España ascienden a 1 millón; los años de vida perdidos, a más de medio millón; y los años de vida ajustados por discapacidad, a 1,5 millones.

Estas son las principales conclusiones de este estudio elaborado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington tras realizar un análisis exhaustivo de los datos de mortalidad, prevalencia, años de vida con discapacidad (AVD), años de vida perdidos (AVP) y años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) de 371 enfermedades (37 neurológicas) en 204 países, recogidos por el *Global Burden of Disease* desde 1990 hasta 2021, con el objetivo de profundizar sobre el impacto de las enfermedades neurológicas en la salud mundial. **El ictus, la encefalopatía neonatal, la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la neuropatía diabética, la meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas debido al nacimiento prematuro, los trastornos del espectro autista y los tumores del sistema nervioso son las 10 enfermedades neurológicas con los AVAD más altos en todo el mundo.**

Es crucial implementar estrategias eficaces de prevención, tratamiento y rehabilitación

“Los resultados de este estudio indican que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas ha sido subestimada y que además está en aumento. Las enfermedades neurológicas son ya la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo, así como de años de vida perdidos. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias eficaces 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 vinculada con el envejecimiento de la población, **el aumento en la esperanza de vida ha tenido un impacto significativo en trastornos neurológicos relacionados con la edad, como la enfermedad de Alzheimer, el ictus o la enfermedad de Parkinson.** Por tanto, es crucial que las políticas de salud a nivel global no solo se enfoquen en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud debida a la discapacidad”.

Enfermedades neurológicas que podrían ser potencialmente evitables

El hospital Clínico San Carlos de Madrid consigue reducir un 80% el temblor esencial y asociado a la enfermedad de Parkinson

Además, el estudio también estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser potencialmente evitables eliminando los factores de riesgo conocidos para el **ictus, demencias (como la enfermedad de Alzheimer), la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual idiopática.** De esta forma se señala, por ejemplo, que de todos los factores de riesgo cerebrovasculares, 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%). El **tabaquismo** también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el **abuso en el consumo de alcohol** supone para la epilepsia **cuatro veces mayor** en hombres (11%)

que en 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 ser evitables si se consiguen disminuir estos factores, es crucial para reducir la carga de las enfermedades neurológicas”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam. *“Saber que, por ejemplo, más de 84% de los casos de ictus - como señala este estudio- son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados, que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63%, o que controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15%, es solo una muestra de la importancia que tiene intentar reducir la escasez de conocimiento que existe entre la población sobre los factores de riesgo para la salud cerebral. Por esa razón, desde la Sociedad Española de Neurología llevamos años realizando numerosas campañas en este sentido y recomendamos a todos consultar nuestro decálogo para mantener un cerebro saludable en [este enlace](#)».*

La mayor carga de las enfermedades neurológicas recae en los países de ingresos bajos y medianos

Este estudio también determina que la mayor carga de las enfermedades neurológicas recae en los países de ingresos bajos y medianos, donde los recursos de atención médica son escasos y en aquellos países que no están lo suficientemente preparados para abordar el creciente número de casos de enfermedades neurológicas. Sólo el 24% de los países estudiados disponen de presupuestos específicos y solo el 55% de los países disponen de guías y pautas clínicas para profesionales y pacientes sobre enfermedades neurológicas.



NeuroMEDIO | ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica.



15/03/2024

De acuerdo con los datos del estudio *Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021*, que puede consultarse desde en la revista científica *Lancet Neurology*, las enfermedades neurológicas han sido en 2021 la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad del mundo (suponiendo más de 443 millones de años) y, además, en los últimos 20 años, estas cifras han aumentado en más de un 18%. Por otra parte, las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial, y en 2021 fueron las responsables de más de 11 millones de fallecimientos, de más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad y de 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 respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. Los años de vida vividos con discapacidad por alguna enfermedad neurológica en España ascienden a 1 millón; los años de vida perdidos, a más de medio millón; y los años de vida ajustados por discapacidad, a 1,5 millones.

Estas son las principales conclusiones de este estudio elaborado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington tras realizar un análisis exhaustivo de los datos de mortalidad, prevalencia, años de vida con discapacidad (AVD), años de vida perdidos (AVP) y años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) de 371 enfermedades (37 neurológicas) en 204 países, recogidos por el *Global Burden of Disease* desde 1990 hasta 2021, con el objetivo de profundizar sobre el impacto de las enfermedades neurológicas en la salud mundial. El ictus, la encefalopatía neonatal, la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la neuropatía diabética, la meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas debido al nacimiento prematuro, los trastornos del espectro autista y los tumores del sistema nervioso son las 10 enfermedades neurológicas con los AVAD más altos en todo el mundo.

Los resultados de este estudio indican que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas ha sido subestimada y que además está en aumento. Las enfermedades neurológicas son ya la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo, así como de años de vida perdidos. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias eficaces 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 vinculada con el envejecimiento de la población, el aumento en la esperanza de vida ha tenido un impacto significativo en trastornos neurológicos relacionados con la edad, como la enfermedad de Alzheimer, el ictus o la enfermedad de Parkinson. Por tanto, es crucial que las políticas de salud a nivel global no solo se enfoquen en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud debida a la discapacidad".

Además, el estudio también estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser potencialmente evitables eliminando los factores de riesgo conocidos para el ictus, demencias (como la enfermedad de Alzheimer), la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual idiopática. De esta forma se señala, por ejemplo, que de todos los factores de riesgo cerebrovasculares, 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%). El tabaquismo también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el consumo de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres (11%) que en 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 ser evitables si se consiguen disminuir estos factores, es crucial para reducir la carga de las enfermedades neurológicas, señala el Dr. Jesús Porta-Estessam. "Saber que, por ejemplo, más de 84% de los casos de ictus -como señala este estudio- son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados, que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de 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 solo una muestra de la importancia que tiene intentar reducir la escasez de conocimiento que existe entre la población sobre los factores de riesgo para la salud cerebral. Por esa razón, desde



la Sociedad Española de Neurología llevamos años realizando numerosas campañas en este sentido y recomendamos a todos consultar nuestro decálogo para mantener un cerebro saludable en: <https://acortar.link/HIPWar>.

Este estudio también determina que la mayor carga de las enfermedades neurológicas recae en los países de ingresos bajos y medianos, donde los recursos de atención médica son escasos y en aquellos países que no están lo suficientemente preparados para abordar el creciente número de casos de enfermedades neurológicas. Sólo el 24% de los países estudiados disponen de presupuestos específicos y solo el 55% de los países disponen de guías y pautas clínicas para profesionales y pacientes sobre enfermedades neurológicas.

#neurologia #ictus #alzheimer #enfermedad neurológica

Get Notifications

TE RECOMENDAMOS



Profesionales del sector sanitario demandan un nuevo plan de salud ...



Un plan nacional por la ERC es clave para frenar ...



Expertos analizan los retos y las soluciones para el abordaje ...



Un total de 30.028 aspirantes competirán por las 11.607 plazas ...



José Manuel Miñones releva a Carolina Darías como nuevo ministro ...



El Ministerio de Sanidad "lamenta" y expresa su "desacuerdo" con ...

Publicidad

Ekzem®

Fluocinolona acetónido 250 µg/ml

Salvat



PRNoticias

En la Tierra a viernes, 15 marzo, 2024

COMUNICACION

MARKETING

PRENSA

PERIODISMO

ASUNTOS PUBLICOS

SALUD

RADIO

TELEVISIÓN

CLUB AGENCIAS

OPINIÓN

Inicio > Salud > Hemos normalizado dorm...

15 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

Hemos normalizado dormir mal, pero muchos trastornos del sueño se pueden tratar

CASI LA MITAD DE LA POBLACIÓN NO MANTIENE UN SUEÑO DE CALIDAD

por **redacción prnoticias** — 15/03/2024 en **Salud**



 [Compartir en Facebook](#)

[Compartir en X](#)



La primera opción nunca debe ser, como sucede en muchos casos, recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas

PUBLICIDAD



LLYC IDEAS
EXPLORAR. INSPIRAR.



CONOCE NUESTRAS
ÚLTIMAS PUBLICACIONES

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, asegura 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 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”, señala el especialista.

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, es identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Tratamientos para el sueño

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”. También existen tratamientos más “naturales” como la **melatonina** (siempre recetada y supervisada por un



especialista), 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 y personalizado.

Cambiar los hábitos para dormir mejor

Respecto a los consejos de higiene del sueño, algunos **cambios en los hábitos de vida** podrían contribuir a mejorar la calidad del sueño. Entre ellos **acostarse y levantarse a la misma hora cada día** y mantener **horarios regulares de comida y de las tareas domésticas y laborales; realizar ejercicio a diario**, evitando hacerlo tres horas antes de acostarse; **exponerse a la máxima luz solar posible**, sobre todo durante la mañana, y **evitar la exposición a la luz de los dispositivos electrónicos antes de acostarse**; mantener un ambiente adecuado en el dormitorio **evitando realizar en la cama actividades como leer, ver la TV, etc.**; y **evitar el consumo de café después de las 16.00 horas**, así como el alcohol y el 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 es muy importante no creer que cualquier tratamiento va a ser adecuado para cualquier trastorno o 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**.

Seguiremos informando...

PUBLICIDAD



LLYC **NEW TIMES NEW RULES** 10 DESAFÍOS PARA TIEMPOS IMPREDECIBLES



Guías de Salud

Dietas Fitness Vida Equilibrium 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?

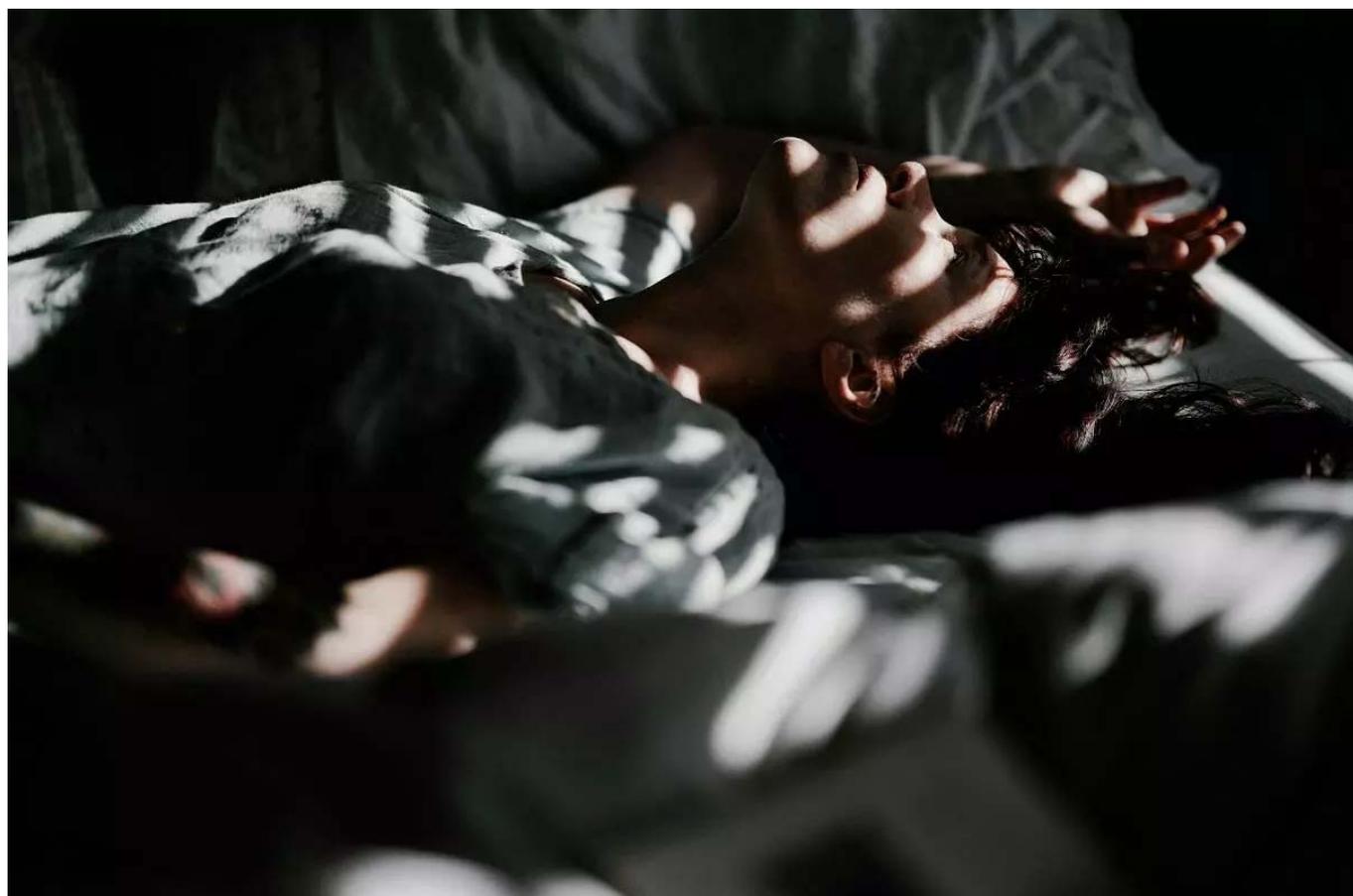
Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño

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 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

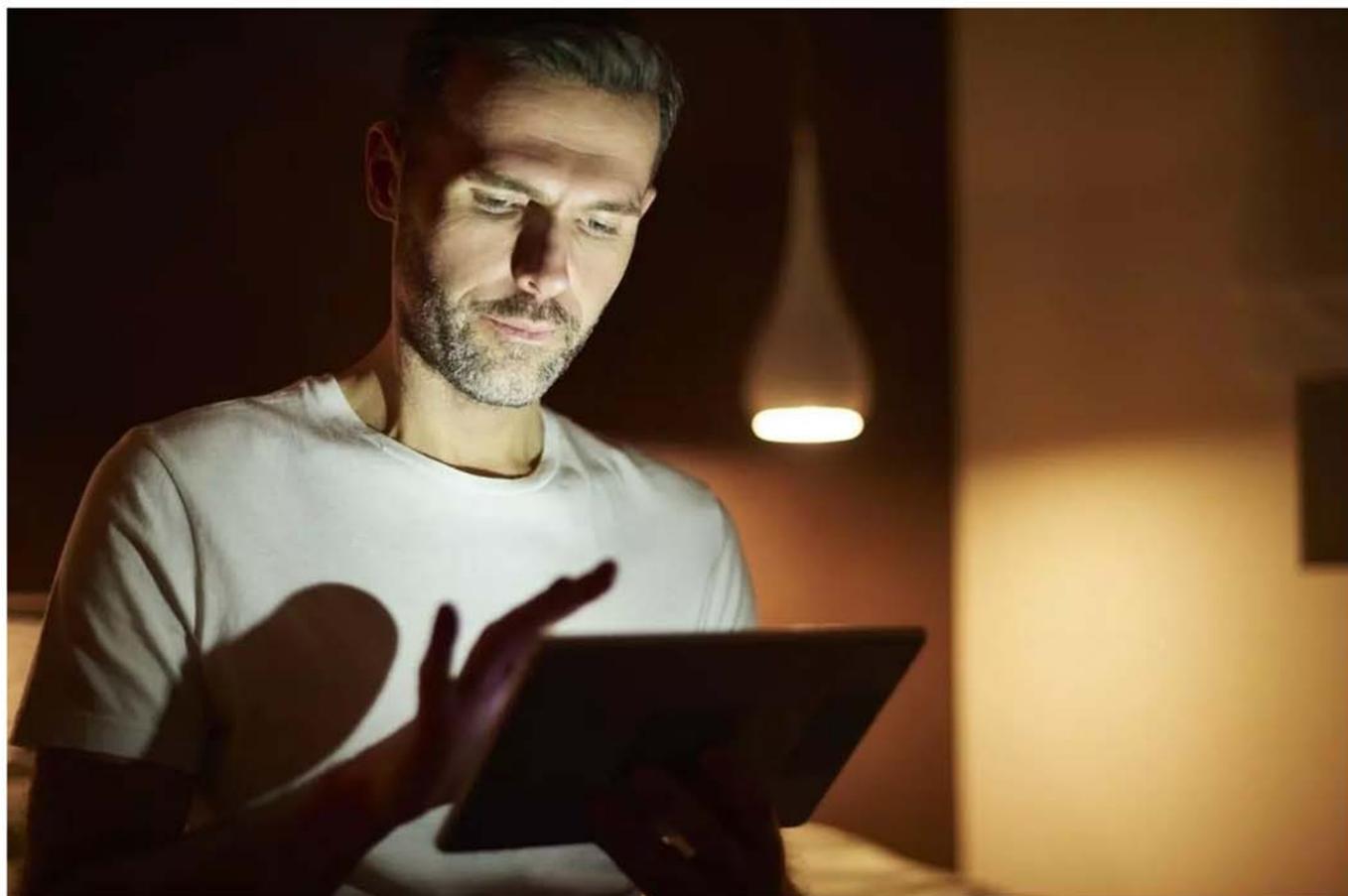
Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos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



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.



Rebeca Gil

15·03·24 | 10:25 | **Actualizado a las 12:43**



¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico / FREEPIK.

PUBLICIDAD

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

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

¿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”**.

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.

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.

El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados.

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.

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.

TE PUEDE INTERESAR:

NUTRICIÓN

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

SALUD

El 60% de las mujeres españolas desconocen el nivel de colesterol en menopausia sobre los niveles de colesterol

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



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 11:42



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”**.

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”.

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

PUBLICIDAD

), 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.

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.

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.



EQUIPO DE LA UNIDAD DEL SUEÑO. - QSM

MÁLAGA

Un tercio de la población española tiene problemas de sueño

A menudo obedece a condicionantes sociales y laborales que a largo plazo pueden desembocar en complicaciones cardiovasculares o neurológicas

Cada vez más pacientes acuden a consulta por problemas relacionados con el sueño y es que, según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, **el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. El Día Mundial del Sueño se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el objetivo de concienciar sobre la importancia del descanso para la salud. Este año el lema escogido es “Equilibrio del Sueño para la Salud Global” para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño en los distintos trastornos del sueño. De

◀ Cuatro detenidos por robar 6.000 litros de aceite por valor de 100.000 euros en Teba

hecho, según la doctora Victoria Fernández, jefa del Servicio de Neurofisiología del Hospital Quirónsalud Málaga, **“un tercio de la población en España tiene problemas de sueño, con un aumento de casos que vemos en consulta** que no sólo tiene relación con trastornos intrínsecos del sueño, sino que a menudo obedece a **condicionantes sociales y laborales sobre los que poco podemos incidir”**.



◀ Cuatro detenidos por robar 6.000 litros de aceite por valor de 100.000 euros en Teba

No se puede entender la noche sin el día. El sueño y la vigilia son un ciclo continuo que llamamos “ritmo circadiano”: los condicionantes sociales que afectan al ritmo circadiano afectan a nuestro sueño y, por tanto, también a nuestro día a día. Así, “trabajadores por turnos, como bomberos, sanitarios, trabajadores de la limpieza, o aquellos con horarios laborales que afectan al ritmo normal de comidas y sueño, como el sector de la hostelería, y de transporte, entre otros, arrastran problemas crónicos de déficit de sueño y síntomas diurnos, como cefalea, problemas de atención e irritabilidad y mayor riesgo de accidentes. **El sueño perdido no se recupera y estos horarios a largo plazo pueden desembocar en problemas cardiovasculares, mentales o demencia, por ejemplo**”, explica la neurofisióloga doctora Laura López.

Se estima que una persona adulta **necesita entre 7 y 8 horas de sueño para restaurar las funciones del organismo**. No dormir bien se asocia a **enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes, depresión y cáncer**. Por otro lado, **en niños y adolescentes, la falta de sueño es aún más importante**, porque necesitan más horas de sueño y el aprendizaje se ve interferido en caso de ser insuficiente.

La doctora Victoria Fernández aclara el amplio abanico al que se refieren los problemas de sueño, que van desde “**dormir mal o tener excesivo sueño durante el día**”. Por dormir mal nos referimos a **insomnio**, que es la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, que puede tener que ver con la situación y hay también insomnios que tiene que ver con patologías más importantes y por eso hay que evaluarlos. Tener sueño durante el día o dormir de más también puede tener que ver con patologías y a veces están entrelazados: duermes mal por la noche y tienes mucho sueño por la mañana. Hay otro aspecto fundamental en esta problemática, que son **actitudes durante el sueño, movimientos extraños, ronquidos y todos los problemas que tienen que ver**

◀ Cuatro detenidos por robar 6.000 litros de aceite por valor de 100.000 euros en Teba

con la respiración y con pausas de apnea”.

Condicionantes sociales para un sueño de calidad

El acceso a una **alimentación completa y saludable, el poder respetar los horarios de las comidas, ver la luz del sol antes de entrar al colegio o al trabajo (y también después de salir de ellos), el acceso adecuado a tratamientos del dolor, el tener tiempo durante el día para hacer ejercicio físico, el disponer de una habitación con una temperatura agradable sin contaminación lumínica ni acústica**, “son condicionantes sociales que, si no se cumplen, afectan negativamente a la calidad de nuestro sueño, aunque este consiga llegar al tiempo mínimo exigido para considerarlo aceptable”, expresa la doctora del equipo María Fernández Fígares.

No sólo eso, también el ritmo de vida acelerado, el aumento de acceso a contenido e información continua (estando siempre conectados al móvil y a redes sociales), las jornadas laborales muy largas, el cuidado de personas mayores o niños, los problemas económicos o de salud, **activan desorbitadamente a nuestro cerebro, que no nos deja descansar, traduciéndose en insomnios de origen psicofisiológico, con rumiación y miedo por no poder dormir.**

Mención aparte merecen los **cuidadores de personas mayores** y las madres y padres **cuidadores de bebés y niños pequeños con numerosos despertares nocturnos**, que acuden a su jornada laboral encadenando noches de déficit de sueño importante.

Por tanto, el equipo médico de la Unidad del Sueño de Quirónsalud Málaga incide en la importancia de “ayudar a concienciar a la población y sobre todo a quienes quedan mejorar las barreras de

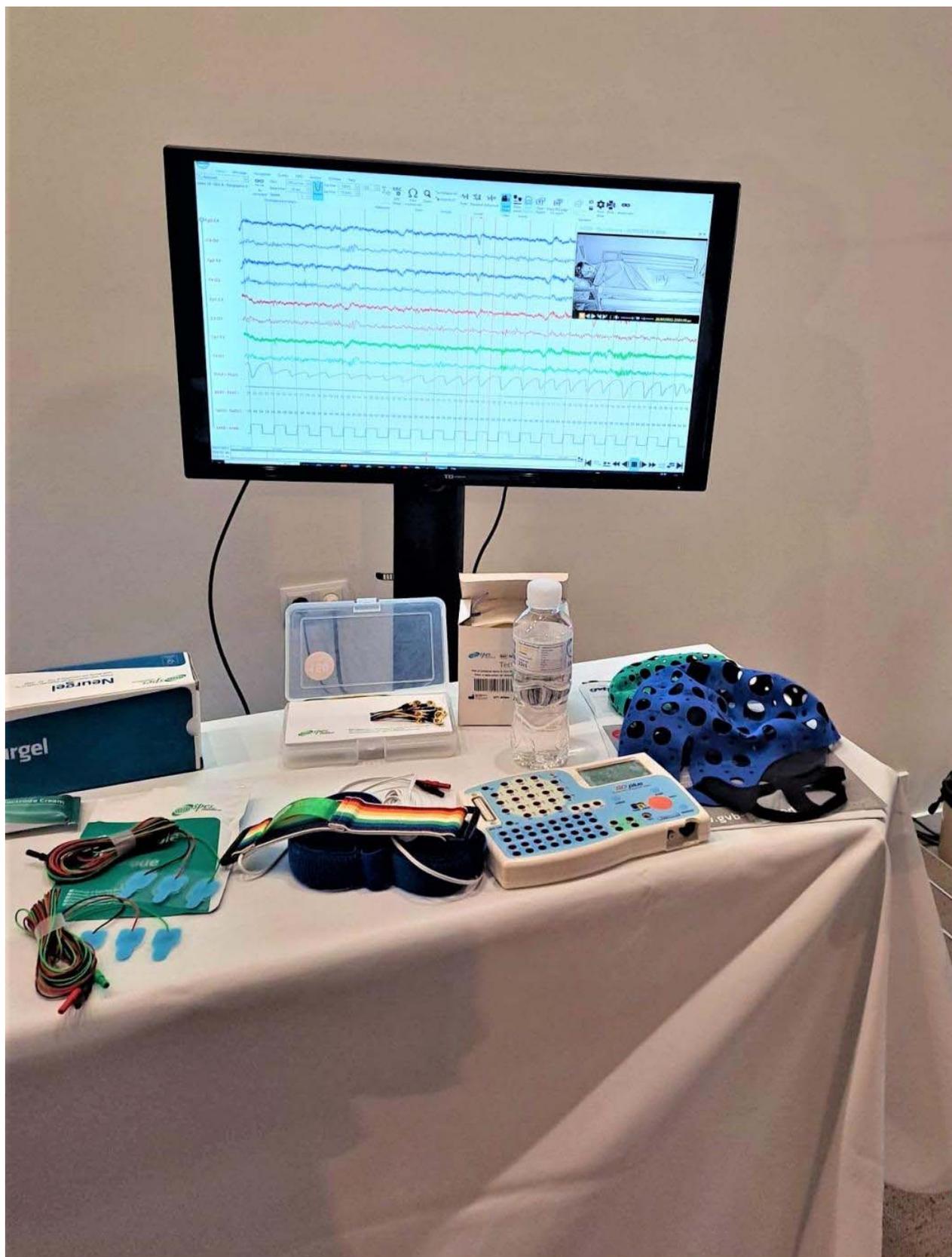
◀ Cuatro detenidos por robar 6.000 litros de aceite por valor de 100.000 euros en Teba

desigualdad que cuidando el sueño de los trabajadores, estudiantes y niños obtendremos mejor rendimiento y menos problemas de salud a corto y largo plazo. Concienciemos en facilitar horarios laborales regulados, controlando especialmente la hora de inicio y el alargamiento desmesurado, cuidemos de los trabajadores por turnos facilitándoles un adecuado descanso posterior, ayudemos a conciliar familia y trabajo, protejamos nuestras calles de contaminación acústica y luminosa, y en definitiva cuidemos nuestro sueño y cuidemos nuestra vida”.

Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga

La doctora Fernández forma parte del equipo multidisciplinar que conforma la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga, que se encarga del diagnóstico y tratamiento de los problemas relacionados con el sueño. La Unidad cuenta con el Servicio de Neurofisiología, con las doctoras **Victoria Fernández, María Fernández-Fígares y Laura López**; el Servicio de Neumología, encabezado por el doctor **José Daniel Alcázar**; el Servicio de Neurología, liderado por el doctor **Jesús Romero Imbroda**; así como el Servicio de Neuropsicología.

En la Unidad del Sueño, los especialistas de los distintos servicios **evalúan de forma conjunta los problemas del sueño en consulta** y realizan en los casos necesarios **estudios de sueño, tanto de adultos como de niños**. La enfermera de la Unidad del Sueño **Sonia Gómez** explica que “estos estudios constituyen un **elemento fundamental en la evaluación precoz del deterioro cognitivo**”.



En función de la patología de sueño sospechada, los estudios del sueño se realizan **“mediante poligrafías domiciliarias, videonolisomonografías nocturnas hospitalarias o test de**

◀ Cuatro detenidos por robar 6.000 litros de aceite por valor de 100.000 euros en Teba

Desde la Unidad se ofrece además un seguimiento terapéutico con dispositivos para tratamiento de las apneas del sueño, tratamiento farmacológico y terapia cognitivo-conductual, según la necesidad de cada caso.

TE RECOMENDAMOS

ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Acepto los [términos de uso](#) y la [política de privacidad](#)



EQUIPO DE LA UNIDAD DEL SUEÑO. - QSM

MÁLAGA

Un tercio de la población española tiene problemas de sueño

A menudo obedece a condicionantes sociales y laborales que a largo plazo pueden desembocar en complicaciones cardiovasculares o neurológicas

Cada vez más pacientes acuden a consulta por problemas relacionados con el sueño y es que, según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, **el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. El Día Mundial del Sueño se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el objetivo de concienciar sobre la importancia del descanso para la salud. Este año el lema escogido es



hecho, según la doctora Victoria Fernández, jefa del Servicio de Neurofisiología del Hospital Quirónsalud Málaga, **“un tercio de la población en España tiene problemas de sueño, con un aumento de casos que vemos en consulta** que no sólo tiene relación con trastornos intrínsecos del sueño, sino que a menudo obedece a **condicionantes sociales y laborales sobre los que poco podemos incidir”**.





◀ Acosol incumple la medida de reducir a 160 litros el consumo de agua por habitante/día

No se puede entender la noche sin el día. El sueño y la vigilia son un ciclo continuo que llamamos “ritmo circadiano”: los condicionantes sociales que afectan al ritmo circadiano afectan a nuestro sueño y, por tanto, también a nuestro día a día. Así, “trabajadores por turnos, como bomberos, sanitarios, trabajadores de la limpieza, o aquellos con horarios laborales que afectan al ritmo normal de comidas y sueño, como el sector de la hostelería, y de transporte, entre otros, arrastran problemas crónicos de déficit de sueño y síntomas diurnos, como cefalea, problemas de atención e irritabilidad y mayor riesgo de accidentes. **El sueño perdido no se recupera y estos horarios a largo plazo pueden desembocar en problemas cardiovasculares, mentales o demencia, por ejemplo**”, explica la neurofisióloga doctora Laura López.

Se estima que una persona adulta **necesita entre 7 y 8 horas de sueño para restaurar las funciones del organismo**. No dormir bien se asocia a **enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes, depresión y cáncer**. Por otro lado, **en niños y adolescentes, la falta de sueño es aún más importante**, porque necesitan más horas de sueño y el aprendizaje se ve interferido en caso de ser insuficiente.

La doctora Victoria Fernández aclara el amplio abanico al que se refieren los problemas de sueño, que van desde “**dormir mal o tener excesivo sueño durante el día**”. Por dormir mal nos referimos a **insomnio**, que es la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, que puede tener que ver con la situación y hay también insomnios que tiene que ver con patologías más importantes y por eso hay que evaluarlos. Tener sueño durante el día o dormir de más también puede tener que ver con patologías y a veces están entrelazados: duermes mal por la noche y tienes mucho sueño por la mañana. Hay otro concepto fundamental en este



con la respiración y con pausas de apnea”.

Condicionantes sociales para un sueño de calidad

El acceso a una **alimentación completa y saludable, el poder respetar los horarios de las comidas, ver la luz del sol antes de entrar al colegio o al trabajo (y también después de salir de ellos), el acceso adecuado a tratamientos del dolor, el tener tiempo durante el día para hacer ejercicio físico, el disponer de una habitación con una temperatura agradable sin contaminación lumínica ni acústica**, “son condicionantes sociales que, si no se cumplen, afectan negativamente a la calidad de nuestro sueño, aunque este consiga llegar al tiempo mínimo exigido para considerarlo aceptable”, expresa la doctora del equipo María Fernández Fígares.

No sólo eso, también el ritmo de vida acelerado, el aumento de acceso a contenido e información continua (estando siempre conectados al móvil y a redes sociales), las jornadas laborales muy largas, el cuidado de personas mayores o niños, los problemas económicos o de salud, **activan desorbitadamente a nuestro cerebro, que no nos deja descansar, traduciéndose en insomnios de origen psicofisiológico, con rumiación y miedo por no poder dormir.**

Mención aparte merecen los **cuidadores de personas mayores** y las madres y padres **cuidadores de bebés y niños pequeños con numerosos despertares nocturnos**, que acuden a su jornada laboral encadenando noches de déficit de sueño importante.

Por tanto, el equipo médico de la Unidad del Sueño de Quirónsalud



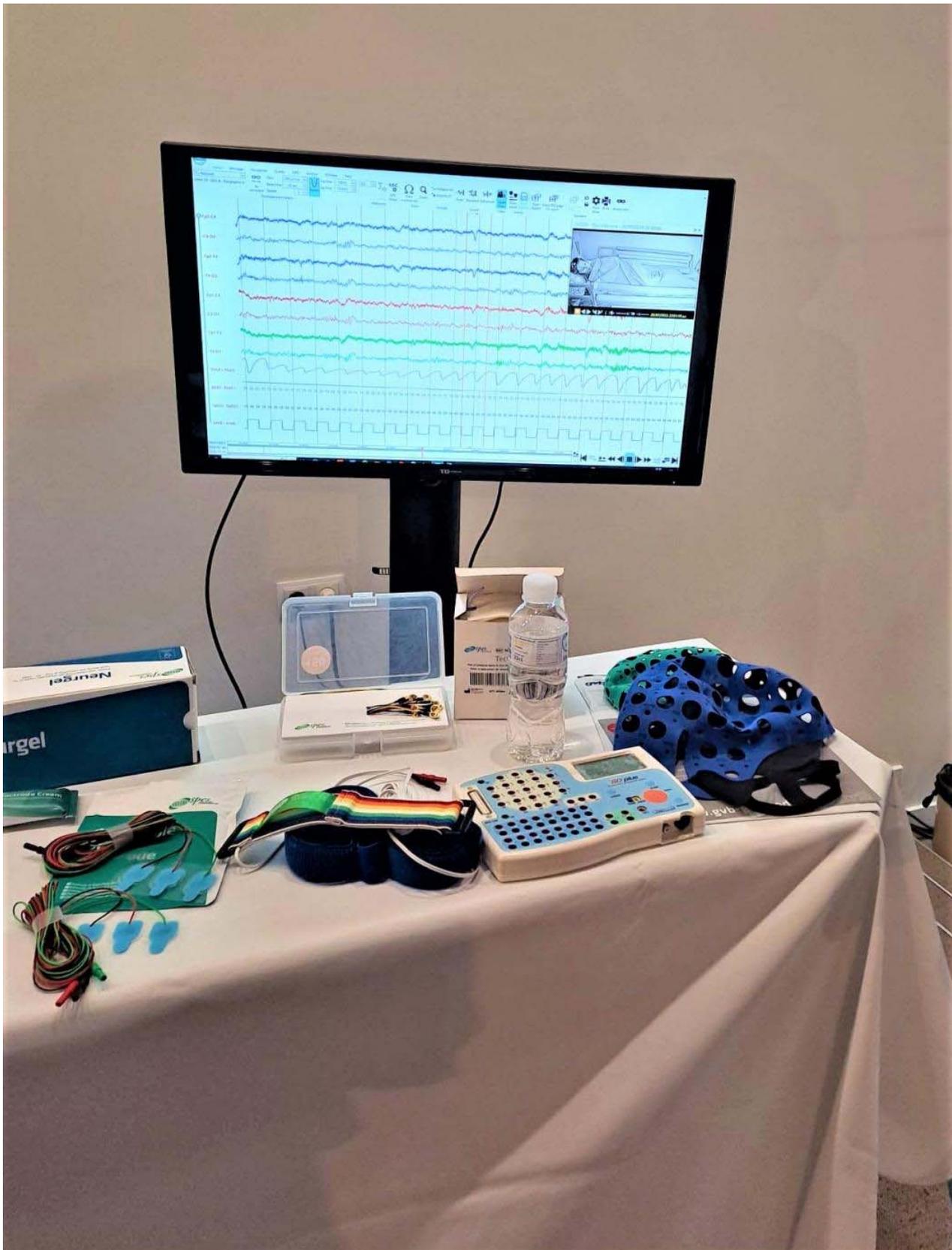
desigualdad que cuidando el sueño de los trabajadores, estudiantes y niños obtendremos mejor rendimiento y menos problemas de salud a corto y largo plazo. Concienciamos en facilitar horarios laborales regulados, controlando especialmente la hora de inicio y el alargamiento desmesurado, cuidemos de los trabajadores por turnos facilitándoles un adecuado descanso posterior, ayudemos a conciliar familia y trabajo, protejamos nuestras calles de contaminación acústica y luminosa, y en definitiva cuidemos nuestro sueño y cuidemos nuestra vida”.

Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga

La doctora Fernández forma parte del equipo multidisciplinar que conforma la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga, que se encarga del diagnóstico y tratamiento de los problemas relacionados con el sueño. La Unidad cuenta con el Servicio de Neurofisiología, con las doctoras **Victoria Fernández, María Fernández-Fígares y Laura López**; el Servicio de Neumología, encabezado por el doctor **José Daniel Alcázar**; el Servicio de Neurología, liderado por el doctor **Jesús Romero Imbroda**; así como el Servicio de Neuropsicología.

En la Unidad del Sueño, los especialistas de los distintos servicios **evalúan de forma conjunta los problemas del sueño en consulta** y realizan en los casos necesarios **estudios de sueño, tanto de adultos como de niños**. La enfermera de la Unidad del Sueño **Sonia Gómez** explica que “estos estudios constituyen un **elemento fundamental en la evaluación precoz del deterioro cognitivo**”.





En función de la patología de sueño sospechada, los estudios del



Desde la Unidad se ofrece además un seguimiento terapéutico con dispositivos para tratamiento de las apneas del sueño, tratamiento farmacológico y terapia cognitivo-conductual, según la necesidad de cada caso.



Envía tu noticia a:

participa@andaluciainformacion.es

TE RECOMENDAMOS

ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Su dirección de email...

Selecciona el periódico que quieres recibir...

Acepto los [términos de uso](#) y la [política de privacidad](#)

INSCRIBIRME



VIERNES, 15 MARZO DE 2024

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

U=HTTPS://WWW.SALUDADIARIO (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/)

DE-LA- PUBLICA%2FEL-48-DE-LA-POBLACION-ADULTA-ESPAÑOLA-NO-TIENE-UN-SUENO-DE-CALIDAD/#RESPONDE-LA- EL-25-DE-LA-POBLACION-INFANTIL-NO-TIENE-UN-SUENO-DE-CALIDAD

Portada (https://www.saludadiario.es/)

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

ADULTA- POBLACION- EL-48-

ESPAÑOLA- EL-48- DE-LA-

SALUD PÚBLICA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/) LA SEN ANTE EL DÍA MUNDIAL

Y- ESPANOLA- POBLACION-

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

EL-25- POBLACION-ADULTA-

DE-LA- EL-25- ADULTA- ESPAÑOLA-

Más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, pero solo están diagnosticados un 10% de los afectados

POBLACION-DE-LA- ESPAÑOLA- Y-

INFANTIL-POBLACION- Y- EL-25-

SALUD A DIARIO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/SALUD-A-DIARIO/)

15 DE MARZO DE 2024

0 (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/

EL-48-DE-LA-POBLACION-ADULTA-ESPAÑOLA-Y-EL-25-DE-LA-POBLACION-INFANTIL-

NO-TIENE-UN-SUENO-DE-CALIDAD/#RESPONDE-LA- EL-25-DE-LA-POBLACION-INFANTIL-NO-TIENE-UN-SUENO-DE-CALIDAD

TIENE- NO- DE-LA- POBLACION-

UN- TIENE- POBLACION-INFANTIL-

SUENO- UN- INFANTIL- NO-

DE- SUENO- NO- TIENE-

Gestionar el consentimiento de las cookies

CALIDAD%2FDE- TIENE- UN- X

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información de su dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

CALIDAD%2FDE- TIENE- UN- X

DE- CALIDAD/)

Aceptar

CALIDAD/)

Denegar

Ver preferencias

Política de cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

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 descanso entre las personas y la repercusión de los malos hábitos y los distintos trastornos asociados que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afectan al 22-30% de la población española. El sueño de calidad

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", señala la **Dra. Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/>) (SEN).

Añade, además, que "conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y tener un 25% de la población adulta que existen impedimentos por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida, que restan horas al descanso siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos".

Con todo, advierte que "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".

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.

Gestionar el consentimiento de las cookies

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información de su dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar los datos con fines de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

El insomnio (<https://www.saludadiario.es/salud-publica/8-de-cada-10-jovenes-espanoles-presenta-algun-sintoma-de-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 descanso, lo que aumenta 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.

Salud cerebral

“El sueño es fundamental para la salud, principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y **incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer** o la enfermedad cerebrovascular. 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**”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos.

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 15% de la población mundial los padecerá en algún momento. Pero, a pesar de su alta prevalencia, de las implicaciones para la salud y de que la mayoría 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.

Mayor conciencia

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica. En días como hoy **es fundamental aumentar la conciencia pública sobre ellos, hacer un llamamiento a incrementar los recursos para una mejor educación en hábitos de sueño**”, destaca la Dra. Ana Fernández Arcos.

Aunque desde la SEN se reconoce que en los últimos años ha habido un aumento en la concienciación, aun es necesario realizar esfuerzos para mejorar la higiene del sueño.

Ya que independientemente de que se padezca 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

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información de su dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las preferencias de uso para mejorar nuestros servicios. No consentir el uso de estas tecnologías puede afectar a ciertas características y funciones.

[Gestionar el consentimiento de las cookies](#)

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies \(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](#)

el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador

Factores que afectan a la salud del sueño

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. Hay seis factores que afectan a 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 despertar), 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 acorde 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”, concluye.



Gestionar el consentimiento de las cookies [DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/DIA-MUNDIAL-DEL-SUENO/\)](https://www.saludadiario.es/tag/dia-mundial-del-sueno/)

Para ofrecerte las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información de tu dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones. [ANTERIOR NOTICIA](#) [SIGUIENTE NOTICIA](#)

Así se desarrolla el miedo en el cerebro (https://www.saludadiario.es/investigacion/asi-se-desarrolla-el-miedo-en-el-cerebro/) **Más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica en España (https://www.saludadiario.es/pacientes/mas-de-23-millones-de-personas-padecen-algun-tipo-de-enfermedad-neurologica-en-espana/)**

Contenidos relacionados [Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/) [Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

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

Más de 23 millones de personas padecen en España algún tipo de enfermedad neurológica

Newsroom Infobae

3-4 minutos

Madrid, 15 mar (EFE).- Más de 23 millones de personas, la mitad de la población española, sufre algún tipo de enfermedad neurológica, según informa este viernes la Sociedad Española de Neurología (SEN), que cifra en medio millón los años perdidos por muerte prematura, de manera global.

Según la SEN, que destaca los datos nacionales recogidos en un informe publicado en la revista científica 'Lancet Neurology', la prevalencia de estas enfermedades en España es un 18 % superior a la media mundial, y un 1,7 % más elevada que el promedio de los países occidentales europeo debido al aumento de la esperanza de vida.

Este incremento de los años de vida tiene un impacto significativo en España en los trastornos neurodegenerativos relacionados con la edad, como el Alzheimer, el ictus o el Parkinson.

Según ha informado a EFE, el presidente de la SEN, Jesús Porta-Estessam, los riesgos de las enfermedades neurológicas son potencialmente evitables. De hecho, se podrían reducir el 70-80 % casos de ictus controlando factores cerebrovasculares

como la hipertensión, pero también la diabetes y la hipercolesterolemia.

Otros factores que propone para bajar la prevalencia de ictus es erradicar el consumo de tóxicos, la vida sedentaria y la exposición a ambientes contaminantes y el en caso del Alzheimer plantea potenciar la educación ya que las personas que vienen de zonas deprimidas, económica y culturalmente, tienen tres veces más riesgo de padecer la enfermedad.

El tabaquismo también se asocia a un aumento de enfermedad neurológica como la esclerosis múltiple y las demencias, y el abuso del alcohol supone para la epilepsia un riesgo cuatro veces mayor en hombres que en mujeres.

En el caso de la discapacidad intelectual, según este experto, el principal factor de riesgo (63 %) es la exposición al plomo bien por el consumo de pescados que acumulan más cantidad de metales tóxicos o las personas que trabajan directamente con el material.

El presidente de la SEN ha considerado crucial que las políticas de salud a nivel global no solo se enfoquen a prolongar la calidad de vida, sino también a minimizar la pérdida de salud debido a la discapacidad.

Según el estudio, las diez enfermedades neurológicas que, a nivel mundial, acumulan más años de vida perdidos por discapacidad son: ictus, encefalopatía neonatal, migraña, Alzheimer, neuropatía diabética, meningitis, epilepsia, complicaciones neurológicas debido al nacimiento prematuro, trastorno del espectro autista y tumores del sistema nervioso.

El presidente de la SEN ha insistido en que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas ha sido subestimada y además está en aumento.

Por tanto, ha dicho, es necesario implementar estrategias eficaces de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso.EFE

bf/mcm

Más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica en España

La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial y un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeo



Enfermedades espana (Foto. Montaje)



JOSÉ IBORRA

15 MARZO 2024 | 12:00 H



Archivado en:

SEN · NEUROLOGÍA



Las **enfermedades neurológicas** afectan a más de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial. En 2021 fueron las responsables de más de **11 millones de fallecimientos**, de más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad y de más de 275 millones de años de vida perdidos, en todo el mundo.

Concretamente, en España más de **23 millones de personas** padecen algún tipo de enfermedad neurológica, una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. Los años de vida vividos con discapacidad por alguna enfermedad neurológica en **España** ascienden a 1 millón; los años de vida perdidos, a más de medio millón; y los años de vida ajustados por discapacidad, a 1,5 millones.

Estas son las principales conclusiones del estudio 'Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021', elaborado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la **Universidad de Washington** tras realizar un análisis exhaustivo de los datos de mortalidad, prevalencia, años de vida con discapacidad, años de vida perdidos y años de vida ajustados por discapacidad de 371 enfermedades (37 neurológicas) en 204 países.

“Los resultados de este estudio indican que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas ha sido subestimada”

El objetivo ha sido **profundizar sobre el impacto** de las enfermedades neurológicas en la salud mundial. “Los resultados de este estudio indican que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas ha sido subestimada y que además está en aumento”, comenta el **Dr. Jesús Porta-Estessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología, quien afirma que las enfermedades neurológicas son ya la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo, así como de años de vida perdidos. “Por lo tanto, es crucial implementar **estrategias eficaces** de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso”, añade.

Además, el estudio también estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser **potencialmente evitables** eliminando los factores de riesgo conocidos para el ictus, demencias (como la enfermedad de Alzheimer), la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual idiopática. De esta forma, el trabajo recoge, por ejemplo, que de todos los factores de riesgo cerebrovasculares, 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%). El tabaquismo también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el consumo de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres (11%) que en mujeres (3%). En el caso de la discapacidad intelectual, el principal factor de riesgo es la exposición al plomo (63%).

“Es crucial que las políticas de salud **a nivel global** no solo se enfoquen en prolongar la vida, sino también en **reducir la pérdida de salud** debida a la discapacidad”, manifiesta Porta-Estessam.

Este estudio también determina que la mayor carga de las enfermedades neurológicas recae en los países de **ingresos bajos y medianos**, y en aquellos países que no están lo suficientemente preparados para abordar el creciente número de casos de enfermedades neurológicas. Se estima que **solo el 24%** de los países estudiados disponen de presupuestos específicos y solo el 55% de los países disponen de guías y pautas clínicas para profesionales y pacientes sobre enfermedades neurológicas.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

La NASA capta imágenes nunca vistas de Marte y preocupa a los astrónomos

xfreehub

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

Gama Nissan

6 estafas que funcionan

Bitdefender



Hola a los paneles solares; Hola a las tejas fotovoltaicas: Vea cuánto cuestan



“Se están investigando diferentes dianas terapéuticas con neurotransmisores que están implicados en cada una de las enfermedades del sueño”

Ana Fernández Arcos (SEN) hace un balance de la situación actual de este conjunto de patologías

Por **Ana Sánchez Caja** - 15 marzo 2024

Existen cerca de 100 enfermedades del sueño clasificadas y, además, son muchas las personas que conviven con patologías que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que más cuatro 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 su alta prevalencia, en España hay un gran porcentaje de pacientes que permanecen fuera del diagnóstico y que no se tratan adecuadamente.

Coincidiendo con el Día Mundial del Sueño, que se celebra el tercer viernes de marzo, **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, explica a El Global que “la falta de recursos y la poca posibilidad de destinar el suficiente tiempo a pruebas diagnósticas” son las razones principales por las cuales no se evalúan los problemas del sueño de forma precisa. Pero, añade que “se están investigando diferentes dianas terapéuticas con neurotransmisores que están implicados en cada una de las enfermedades del sueño, **modulando los circuitos**



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

SALUD

Más de 23 millones de personas tienen algún tipo de enfermedad neurológica en España



Pruebas neurológicas | Foto de 123RF/larisabozhikova

15 MAR 2024 | 12:03H | MADRID



SERVIMEDIA

Más de 23 millones de personas tienen algún tipo de enfermedad neurológica en España, según el estudio 'Carga mundial, regional y nacional de los trastornos que afectan al sistema nervioso, 1990-2021: un análisis sistemático para el Estudio de la carga mundial de enfermedades 2021', publicado este viernes en la revista 'Lancet Neurology' y del cual informó la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: suscripciones@servimedia.es

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Escriba su nombre de usuario en Servimedia.

Contraseña

Escriba la contraseña asignada a su nombre de usuario.

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

15 MAR 2024

AGG/gja

