



Más ▾

## Sociedad

NATURAL / BIG VANG / TECNOLOGÍA / SALUD / QUÉ ESTUDIAR / UNIVERSO JR / FORMA SUSCRÍBETE

### ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

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

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.



### AGENCIAS

15/03/2024 12:00

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.







Por la cara,  
en bp, llévate un regalito,  
regalón o regalazo  
y hasta **15 cts/L**  
de descuentazo\*

¡Quiero mi regalo!

Cerca de ti,  
para llevarte más lejos

\*Para conocer las existencias y condiciones visita [www.bp.com/espana](https://www.bp.com/espana)

Powered By **WeMass**

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 qu ✕



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

[MOSTRAR COMENTARIOS](#)

---

## MUNDODEPORTIVO

---



**Sorteo Champions League, en directo | ¡Estos son los rivales de Barça, Real Madrid y Atlético en cuartos!**

por Taboola

**La vida es cocinar y con orden mucho más**

Ikea | Patrocinado

[Compra ahora](#)

**¿Lista para una piel más radiante y joven?**

Eucerin | Patrocinado

**¡Los zapatos para caminar recomendados por médicos cambiarán su vida!**



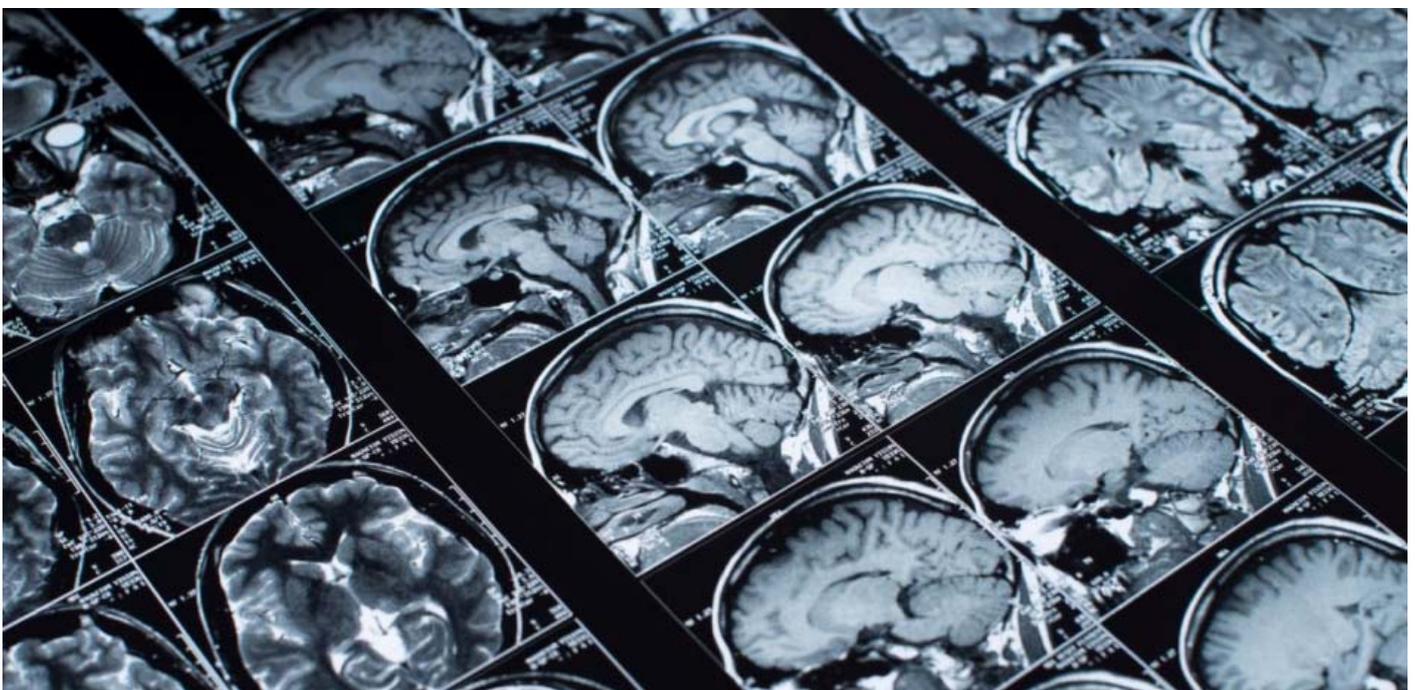


Más ▾

## Sociedad

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONO. SUSCRÍBETE

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



(Servimedia)



**SERVIMEDIA**

15/03/2024 12:03

MADRID, 15 (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 l





Los datos del estudio afirman que las enfermedades neurológicas fueron en 2021 la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) del mundo y, además, en los últimos 20 años, estas cifras aumentaron en más de un 18%.





Por la cara,  
en bp, llévate un regalito,  
regalón o regalazo  
y hasta **15 cts/L**  
de descuentazo\*

¡Quiero mi regalo!

Cerca de ti,  
para llevarte más lejos



\*Para conocer las existencias y condiciones visita [www.bp.com/por-la-carra](https://www.bp.com/por-la-carra)

Powered By 

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 causas de más de 11 millones de fallecimientos, de más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad (AVD) y de más de 275 millones de años de vida perdidos (AVP), en todo el mundo, según el estudio.

Estas son las principales conclusiones de este estudio, que fue 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 de los datos de mortalidad, prevalencia, AVD, AVP y AVAD de 371 enfermedades (37 neurológicas) en 204 países.

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 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 fue subestimada y que está en aumento”, explicó el presidente de la SEN, Jesús Porta-Estessam.





prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso”.

Igualmente, el análisis estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser “potencialmente evitables”, eliminando los factores de riesgo conocidos para el ictus, demencias, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual.

De esta forma, el trabajo señala 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%).

(SERVIMEDIA)15-MAR-2024 12:04 (GMT +1)AGG/gja

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

**MOSTRAR COMENTARIOS**

---

## MUNDODEPORTIVO

---



**Sorteo Champions League, en directo | ¡Estos son los rivales de Barça, Real Madrid y Atlético en cuartos!**

**Pon orden en tu cocina**

Ikea | Patrocinado

**Compra ahora**



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%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO... (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/) MILLONES-DE-23- WWW.SALUDADIARIO.ES/

DE- MILLONES-PACIENTES-MAS-

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

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

PERSONAS- DE- MAS- DE-23-

PADECEN-PERSONAS-DE-23- MILLONES-

PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/) 'LANCET NEUROLOGY'

ALGUN- PADECEN-MILLONES- DE-

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

DE- TIPO- PERSONAS-PADECEN-

La prevalencia es un 18% superior respecto a la media mundial y un 17% más alta que en los países occidentales europeos / En muchos casos podrían ser potencialmente evitables eliminando factores de riesgo modificables

ENFERMEDADE- PADECEN-ALGUN-

ENFERMEDADE-ALGUN- TIPO-

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

15 DE MARZO DE 2024

0 (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/MAS-

DE-23-MILLONES-DE-PERSONAS-PADECEN-ALGUN-TIPO-DE-ENFERMEDAD-

ESPANA%2FEN-DE-ENFERMEDAD-

Gestionar el consentimiento de las cookies

Para mejorar sus experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a información sobre su uso y navegación. Este consentimiento nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas funcionalidades y análisis.

Aceptar

Denegar

Preferencias

**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 440 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 1,8% 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.

## Completo estudio mundial

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

trastornos del sistema nervioso son las 16 enfermedades neurológicas con los AVAD más altos en todo el mundo.

## Carga económica y social

enfermedad-

(HTTP:// (HTTPS://(HTTPS://(WHATSAPP://

“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-Etessam**, 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”, añade.

## Modificar factores de riesgo

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%).

Gestionar el consentimiento de las cookies

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%).

Aceptar

“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.

Denegar

Ver preferencias

Política de cookies (https://

Política de Privacidad (https://

Aviso Legal (https://

www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

www.saludadiario.es/aviso-legal/)

## 18 factores de riesgo en ictus

“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 (<https://acortar.link/hiPWAr>) para mantener un cerebro saludable”

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.

**TAGS**

[ENFERMEDAD NEUROLÓGICA \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/ENFERMEDAD-NEUROLOGICA/\)](https://www.saludadiario.es/tag/enfermedad-neurolologica/)

ANTERIOR NOTICIA

NO HAY NOTICIAS NUEVAS

**El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**  
([https://www.saludadiario.es/salud-publica/el-48-de-la-poblacion-adulta-espanola-y-el-25-de-la-poblacion-infantil-no-tiene-un-sueno-de-](https://www.saludadiario.es/salud-publica/el-48-de-la-poblacion-adulta-espanola-y-el-25-de-la-poblacion-infantil-no-tiene-un-sueno-de-calidad/)

NEUROLOGICA- EN- ESPANA/)

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del 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.

**Contenidos relacionados**

Aceptar  
Denegar  
Ver preferencias

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

[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/)



# News·ES *EURO*



[🏠 News ES Euro](#) > [Salud](#)

## Casi la mitad de los españoles padece alguna enfermedad neurológica.

SALUD [Lucille](#)  [Mow](#)  about an hour ago [🚫 REPORT](#)



Casi la mitad de los españoles padece alguna enfermedad neurológica. **iStock**

## Un estudio publicado en la revista **The Lancet Neurology** sitúa estos trastornos como la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en el mundo.

15 de marzo de 2024 . Actualizado a las 11:23 am

### Boletín informativo

Salud, bienestar y nutrición

Cada vez son más los afectados por trastornos del sistema nervioso central y periférico. Las enfermedades neurológicas fueron, en 2021, la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en el mundo, según un estudio publicado en la revista científica *La neurología de Lancet* lo que, además, revela que casi la mitad de la población mundial (43%) padece algún tipo de patología. Cifras que se traducen en millones: 3.400 millones de pacientes; más de once millones de muertes; unos 275 millones de años de vida perdidos y unos 168 millones de años de vida con discapacidad. Casos, historias de afectados, que en las últimas dos décadas han aumentado un 18%.

Según datos de la misma investigación, que ha sido elaborada por el Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, España no sale mejor parada. A nivel nacional, más de 23 millones padecen alguna enfermedad neurológica, una prevalencia que supera, en un 18%, la media mundial, y un 1,7% en comparación con otros países de Europa occidental. Así, estos trastornos acumulan un millón de años de vida vividos con discapacidad y más de medio millón de vidas perdidas.

Los datos utilizados pertenecen a la *Carga global de enfermedades* de 1990 a 2021, que incluye la presencia de 371 enfermedades en 204 países. El abanico de dolencias es amplio, y entre ellas se encuentran nombres tan conocidos como ictus, encefalopatía neonatal, migraña, Alzheimer –y otras demencias–, epilepsia, trastornos del espectro autista o tumores del sistema nervioso, neuropatía diabética. o meningitis.

## Mar Castellanos, neuróloga: El 90% de los ictus se podrían evitar

UXA RODRIGUEZ

Para Jess Porta-Etessam, presidente de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), estos resultados son una prueba clara de la carga económica y social de este tipo de patología, que ha sido subestimada y también va en aumento, precisa. Por ello, se considera crucial establecer estrategias efectivas de prevención, tratamiento y rehabilitación. Aunque reconoce que no todos los casos están relacionados con el envejecimiento, el aumento de la esperanza de vida ha tenido un impacto significativo en los trastornos neurológicos relacionados con la edad, como la enfermedad de Alzheimer, el accidente cerebrovascular o la enfermedad de Parkinson, detalla el neurólogo. Por lo tanto, indica que sería necesario que las políticas de salud no sólo se centren en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud por discapacidad, concluye el presidente de la SEN.

Las conclusiones del extenso estudio van más allá y calculan la proporción de enfermedades neurológicas que podrían evitarse eliminando los factores de riesgo. Así, señala que controlar la hipertensión sería una variable determinante para reducir los casos de ictus en un 57,3%, mientras que estabilizar la diabetes podría reducir en un 15% la carga de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Por su parte, fumar también se asoció con un mayor riesgo de padecer enfermedades como la esclerosis múltiple, la demencia o el ictus, y con el consumo excesivo de alcohol, con epilepsia, un riesgo cuatro veces mayor en la población masculina que en la femenina. Con estos datos en la mano, el Dr. Porta-Etessam considera fundamental promover el conocimiento de los factores de riesgo modificables.

## Mayor impacto en países con menos recursos

La salud del sistema nervioso central también parece ser cosa de pobres. Según este análisis, la mayor carga de enfermedades neurológicas pertenece a los países de ingresos bajos y medios, donde los recursos sanitarios son menores y, por tanto, no están suficientemente equipados con herramientas para hacer frente al aumento de casos. Es más, sólo el 24% de los países que formaron parte de la muestra contaban con presupuestos específicos para ello, y sólo el 55% contaba con guías clínicas y guías para profesionales y pacientes.

Los hallazgos de este estudio tienen implicaciones importantes para las políticas y servicios de salud. Sirven como evidencia de que la pérdida global de salud neurológica no ha sido suficientemente reconocida y está aumentando y distribuyéndose de manera desigual geográfica y socioeconómicamente, concluyeron los autores del estudio.

---

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

INSTALE AHORA Y CONÉCTATE AL MUNDO.

BAJE AHORA - APP PRENSA MERCOSUR



Inicio > 15 > marzo > 2024 >

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

**INTERNACIONAL SALUD Y BELLEZA**

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



Redacción Central 15/03/2024

Comparta!



“

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

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 por 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 de esta noticia: <https://www.agenciasinc.es/esl/Noticias/El-48-de-los-adultos-espanoles-y-el-25-de-los-ninos-no-tiene-un-sueno-de-calidad>

También estamos en Telegram como @prensamercosur, únete aquí: <https://t.me/prensamercosur> Mercosur

Recibe información al instante en tu celular. Únete al Canal del Diario Prensa Mercosur en WhatsApp a través del siguiente link: <https://www.whatsapp.com/channel/0029VaNRx00ATRSnVrqEHu1W>  
Comparta!

## Publicaciones Relacionadas:

1. Sueño y burnout: los médicos residentes duermen mal, lo que aumenta los errores y deteriora su calidad de vida
2. El impacto de los pensamientos antes de dormir en la calidad del sueño y el buen descanso
3. Por qué en el mundo la vacunación contra el COVID-19 en los niños avanza a un menor ritmo que en los adultos
4. Virus dejará de afectar a niños y amenaza pasará a los adultos

📅 Publicado en INTERNACIONAL, SALUD Y BELLEZA



Redacción Central

<https://prensamercosur.net>

Deja una respuesta



[palabrasclaras.mx](https://palabrasclaras.mx)

# Cambio climático, el nuevo disruptor del sueño | PalabrasClaras.mx

*Agencias Noticias*

7-8 minutos

---

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.

## Anuncios

¿Debería ser un derecho humano el biohacking extremo?

La doctora Ana Teixeira 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 países o las 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 interrupciones 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.

## 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, siendo un 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.

## 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 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.

Publicidad



Morena (trending.php?id=302) / Inditex (trending.php?id=5021) / Seguridad (trending.php?id=4593) / Marzo (trending.php?id=6282) / Carles Puigdemont (trending.php?id=11506) / Perro (trending.php?id=6046) / Empresa (trending.php?id=3075) / 2023 (trending.php?id=9806) / Partido Socialista Obrero Español (trending.php?id=6889) / Copa CONMEBOL Libertadores (trending.php?id=2685) / Colombia (trending.php?id=399) / Brasil (trending.php?id=795) / Denuncia (trending.php?id=2977) / Israel (trending.php?id=3580) / YouTube (trending.php?id=5351) / Economía (trending.php?id=1884) / Pierce Brosnan (trending.php?id=6174)

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



06:10

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

b7fmcn

Compartir en: <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fnoticia.php%3Fid%3D15489670> [https://twitter.com/intent/tweet?original\\_referer=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fnoticia.php%3Fid%3D15489670&related=lado\\_mx&text=M%C3%A1s+de+23+millones+de+personas+padecen+en+Espa%C3%B1a+alg%C3%BA+tipo+de+enfermedad+neurol%C3%B3gica&tw\\_p=twitterbutton&url=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fnoticia.php%3Fid%3D15489670](https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fnoticia.php%3Fid%3D15489670&related=lado_mx&text=M%C3%A1s+de+23+millones+de+personas+padecen+en+Espa%C3%B1a+alg%C3%BA+tipo+de+enfermedad+neurol%C3%B3gica&tw_p=twitterbutton&url=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fnoticia.php%3Fid%3D15489670)

Leer noticia completa [\(https://www.infobae.com/espana/agencias/2024/03/15/mas-de-23-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-tipo-de-enfermedad-neurológica/\)](https://www.infobae.com/espana/agencias/2024/03/15/mas-de-23-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-tipo-de-enfermedad-neurológica/)

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

Por **Servimedia** - 15 marzo, 2024

---

MADRID, 15 (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).

Los datos del estudio afirman que las enfermedades neurológicas fueron en 2021 la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) del mundo y, además, en los últimos 20 años, estas cifras aumentaron 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 causas de más de 11 millones de fallecimientos, de más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad (AVD) y de más de 275 millones de años de vida perdidos (AVP), en todo el mundo, según el estudio.

**Leer más: [Un herido grave en la salida de vía de un turismo en la P-405, a la altura de Astudillo \(Palencia\)](#)**

Estas son las principales conclusiones de este estudio, que fue 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 de los datos de mortalidad, prevalencia, AVD, AVP y AVAD de 371 enfermedades (37 neurológicas) en 204 países.

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 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 fue subestimada y que está en aumento”, explicó el presidente de la SEN, Jesús Porta-Estessam.



¡Cómpralo ya!

Nuevo Galaxy Book4 Ultra

También, afirmó que “es crucial implementar estrategias eficaces de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso”.

**Leer más: [La cuarta entrega de 'Tadeo Jones' se estrenará en los cines durante el verano de 2026](#)**

Igualmente, el análisis estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser “potencialmente evitables”, eliminando los factores de riesgo conocidos para el ictus, demencias, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual.

De esta forma, el trabajo señala 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%).

## Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico\*

Al darte de alta aceptas la Política de Privacidad

Susíbete

- Te recomendamos -

[Enfermedades](#) [Vida saludable](#) [Salud mental](#) [La Tribu](#) [El botiquín](#)

**ENFERMEDADES**

# **Ictus, migraña o alzhéimer: casi la mitad de los españoles tiene una enfermedad neurológica**

**LA VOZ DE LA SALUD**



Casi la mitad de españoles tiene una enfermedad neurológica. **iStock**

Un estudio publicado en la revista *The Lancet Neurology* sitúa estos trastornos como la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad del mundo

**15 mar 2024** . Actualizado a las 11:23 h.



Comentar · 0

## Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

**¡Suscribirse a la newsletter!**

**C**recen los afectados por trastornos del sistema nervioso central y periférico. Las enfermedades neurológicas fueron, en el 2021, la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad del mundo, según un estudio publicado en la revista científica ***The Lancet Neurology*** que, además, desvela, que casi la mitad de la población mundial (un 43 %) padece algún tipo de patología. Cifras que se traducen en millones: 3.400 millones de pacientes; más de once millones de fallecimientos; unos 275 millones de años de vida perdidos y unos 168 millones de años de vida con discapacidad. Casos, historias de afectados, que en las últimas dos décadas han aumentado un 18 %.

Según datos de la misma investigación, que fue elaborada por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, España no sale mejor parada. A nivel nacional, más de 23 millones tienen una enfermedad neurológica, una prevalencia que supera, en un 18 %, a la media mundial, y un 1,7 % en comparación a otros países occidentales europeos. Así, estos trastornos acumulan un millón de años de vida vividos con discapacidad y a más de medio millón de vida perdidos.

Los datos empleados pertenecen al *Global Burden of Disease* desde 1990 hasta el 2021, que incluye la presencia de 371 enfermedades en 204 países. El abanico de dolencias es amplio, y entre ellas aparecen nombres conocidos como el ictus, la encefalopatía neonatal, la migraña, el alzhéimer —y otras demencias—, la epilepsia, los trastornos del espectro autista o los tumores del sistema nervioso, la neuropatía diabética o la meningitis.

**Mar Castellanos, neuróloga: «El 90 % de los ictus se podrían evitar»**

UXÍA RODRÍGUEZ



Para Jesús Porta-Etessam, presidente de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), estos resultados son una prueba evidente de la carga económica y social de este tipo de patologías, «ha sido subestimada y que además está en aumento», precisa. Por ello, considera «crucial» establecer estrategias eficaces de prevención, tratamiento y rehabilitación. Si bien reconoce que no todos los casos guardan relación con el envejecimiento, «el incremento 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», detalla el neurólogo. Por ello, indica que sería necesaria que las políticas de salud no solo se centrasen en prolongar la vida, «sino también en minimizar la pérdida de salud debida a la discapacidad», concluye el presidente de la SEN.

Las conclusiones del extenso estudio van más allá y calculan la proporción de enfermedades neurológicas que podrían evitarse eliminando los factores de riesgo. Así, señala que controlar la hipertensión sería una variable determinante para reducir un 57,3 % los casos de ictus, mientras que, estabilizar la diabetes podría disminuir un 15 % la carga de enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Por su parte, el tabaquismo también se asoció con un incremento del riesgo en enfermedades como la esclerosis múltiple, la demencia o el ictus, y un consumo excesivo de alcohol, con la epilepsia, un riesgo cuatro veces mayor en la población masculina que femenina. Con estos datos en la mano, el doctor Porta-Etessam considera fundamental fomentar el conocimiento de los factores de riesgo modificables.

## Mayor impacto en países con menos recursos

La salud del sistema nervioso central también parece ser cosa de pobres. Según este análisis, la mayor carga de enfermedades neurológicas pertenece a los países de ingresos bajos y medianos, en los que los recursos de atención médica son menores y, por lo tanto, no están lo suficientemente dotados con herramientas para hacer frente al incremento de casos. Es más, solo el 24 % de los países que formaron parte de la muestra tenían presupuestos específicos para ello, y solo el 55 % disponía de guías y pautas clínicas para profesionales y pacientes.

«Los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones para las políticas y los servicios de salud. Sirven como evidencia de que la pérdida de salud neurológica global no ha sido suficientemente reconocida y está aumentando y distribuida de manera desigual geográfica y socioeconómicamente», concluían los autores del estudio.



Comentar · 0

#### Te recomendamos

### Jesús Calviño, nefrólogo: «Los antiinflamatorios son dañinos para el riñón y hay que reducir su uso»

LUCÍA CANCELA



### La vida de Paul Alexander dentro de un pulmón de acero: de la polio a los tribunales

LOIS BALADO





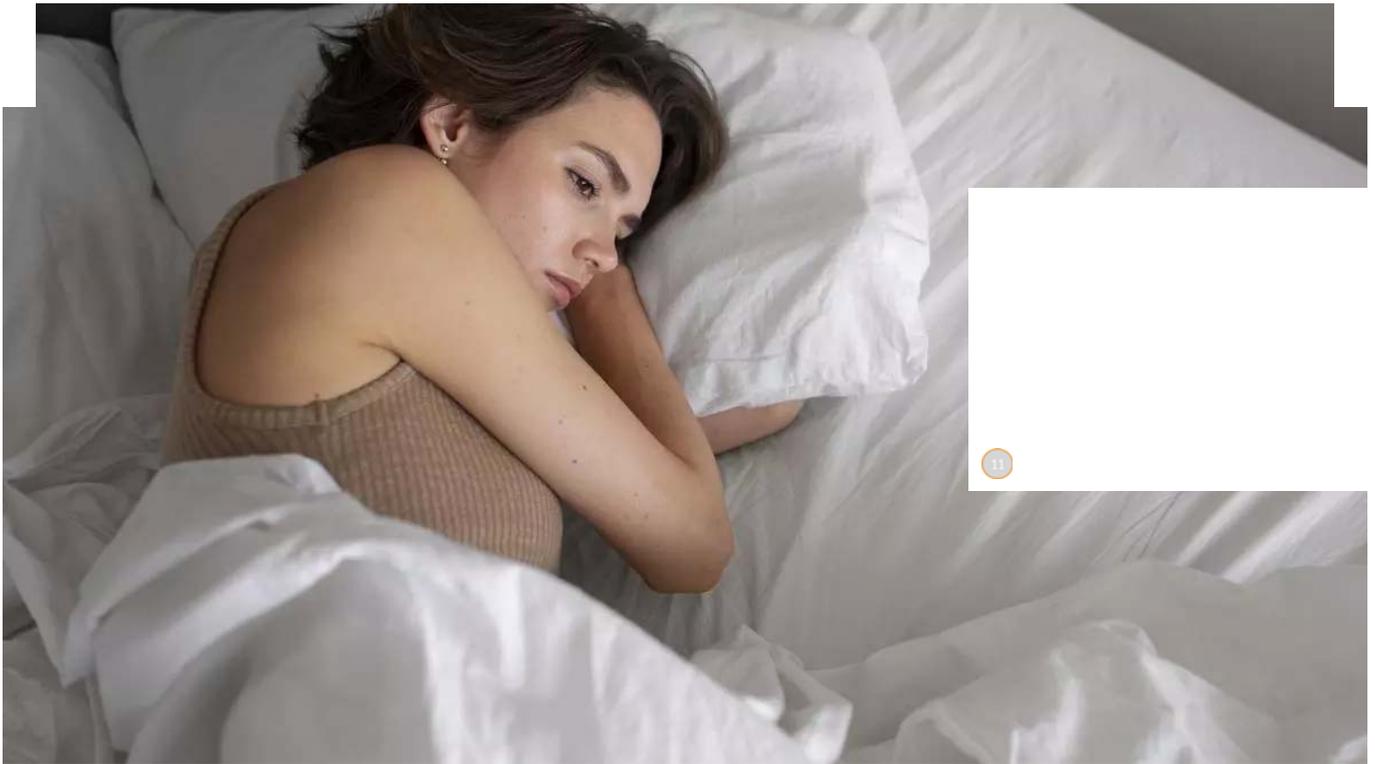
## Guías de Salud

Cuidamos tu salud Alimentación

### CLÍNICA DEL SUEÑO

## En el Día Mundial del Sueño... ¿cómo puedo combatir el insomnio y dormir como un bebé?

Más de cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico, lo que repercute en su calidad de vida y puede derivar en otros problemas de salud como diabetes u obesidad



En el Día Mundial del Sueño... ¿cómo puedo combatir el insomnio y dormir como un bebé? / FREEPIK



Rafa Sardiña

15 MAR 2024 10:30 Actualizada 15





0

El

PUBLICIDAD

es el trastorno del sueño más frecuente en España. De hecho, es uno de los motivos de consulta más habituales en Atención Primaria.

Noticias relacionadas

**¿Tomar alimentos vegetales adelgaza y disminuye la mortalidad? Solo si no son de baja calidad**

**Dos millones de españolas sufren endometriosis: qué es y cómo afecta a la vida diaria**

**Cinco hábitos muy fáciles que te ayudarán a prevenir los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares**

Según estima la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), entre un 25 y un 35% de la población adulta padece insomnio transitorio (que dura menos de siete días), y entre un 10 y un 15%, es decir, cuatro millones de españoles, insomnio crónico.

Hablamos de un problema de salud que afecta directamente a la calidad de vida de los pacientes. No solo al rendimiento diario, que se traduce en la incapacidad de poder realizar tareas cotidianas, sino también con déficits cognitivos y de memoria, problemas de ansiedad y depresión, así como otros como [hipertensión](#), [diabetes](#) e incluso [obesidad](#).

PUBLICIDAD

Afortunadamente, el insomnio se puede tratar. Por eso, coincidiendo con el **Día Mundial del Sueño**, que se celebra cada 17 de marzo, ponemos el foco en cómo combatir este trastorno del sueño para favorecer un sueño normal (lo más saludable es dormir de 7 a 8 horas, aunque depende de la edad y del estilo de vida).



Archivo - Hay estaciones en las que es más habitual sufrir insomnio / JENNY EVANS - ARCHIVO

**Higiene del sueño: técnicas sencillas para mejorar el insomnio**

La [Sociedad Española del Sueño](#) (SES) establece las medidas que se pueden llevar a cabo para disminuir el insomnio de forma natural, gratis, y sin recurrir a ningún fármaco.

1. Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, ya que los cambios constantes aumentan la probabilidad de padecer problemas que afectan directamente al sueño.
2. Permanecer en la cama solo el tiempo necesario para evitar un sueño fragmentado y ligero.
3. Si han pasado más de 30 minutos y no se ha conseguido conciliar el sueño, se debe ir a otra habitación y realizar actividades que no nos activen demasiado, como leer o ver la televisión. Con esto, se consigue el objetivo de "asociar la cama con quedarse dormido lo antes posible".
4. Evitar la siesta.
5. No realizar en la cama otras tareas como leer, hablar por teléfono, escuchar la radio...
6. Hacer ejercicio todos los días. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a la población adulta de 150 a 300 minutos a la semana, tanto con actividades físicas aeróbicas como de fortalecimiento muscular.
7. Repetir cada noche una rutina: lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del siguiente día...
8. También se aconseja tomar un baño de agua a temperatura corporal: tiene un efecto relajante que ayuda a conciliar el sueño.
9. Evitar hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol, y por la tarde, bebidas con cafeína como refrescos o café.
10. Mantener el dormitorio con una temperatura agradable y niveles mínimos de luz y ruido.
11. Evitar las cenas copiosas y dejar pasar al menos dos horas desde la cena para acostarse.
12. Lo mismo ocurre con los líquidos. No se deben tomar muchos líquidos al final de la tarde para evitar tener que levantarse en varias ocasiones durante la noche.
13. No utilizar el ordenador ni el teléfono móvil en las dos horas previas al sueño.
14. Y, por supuesto, evitar la automedicación para "mejorar" el insomnio, porque eso solo puede agravar el problema.



Una adolescente se entretiene con una pantalla antes de dormir, en su casa de Madrid. / **JOSÉ LUIS ROCA**

### Medicación

Los hipnóticos son los fármacos que se utilizan para el tratamiento del insomnio y es el último recurso si no se responde ni a las medidas de higiene del sueño ni a las intervenciones psicológicas.

PUBLICIDAD

El médico de familia es el profesional sanitario indicado para prescribir al paciente el fármaco más conveniente, el tiempo necesario y advertir de los posibles efectos secundarios.

Uno de los remedios más eficaces para combatir el insomnio es la [melatonina](#), conocida como la hormona del sueño (aunque realmente es la hormona de la oscuridad), ya que induce al sueño cuando se detecta oscuridad ambiental al anochecer.

La **doctora Ainhoa Álvarez**, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la SES, nos explica que “tiene menos efectos secundarios que otro tipo de fármacos”.

- “La **melatonina** es un buen crono regulador y en ocasiones funciona como hipnótico, pero no es una pastilla mágica para dormir ocho horas del tirón”.

No obstante, “no es el fármaco ideal para pacientes con insomnio comórbido con depresión o trastorno bipolar”. Y, por supuesto, está contraindicada para aquellas personas con hipersensibilidad al principio activo o a algunos de los excipientes.

Seis preguntas para entender qué es la melatonina, la hormona de moda: ¿funciona? ¿genera dependencia?



La melatonina de uso médico sí necesita de prescripción médica, así como un control del facultativo, en cuanto al tiempo que se debe tomar y si se opta por una de liberación prolongada o inmediata. “Pero, muchas veces se vende sin receta médica porque no está financiada por la Seguridad Social, y es una de las quejas principales del sector”.



Los escolares deberían dormir entre nueve y once horas. / DAVID CASTRO

Hay otras opciones de venta libre, que son los complementos dietéticos. Pero la doctora Álvarez recomienda “que siempre esté aconsejada por un profesional sanitario y que haya un control médico” para evitar cualquier contraindicación.

Te puede interesar

**UROLOGÍA**

Me levanto a orinar varias veces durante la noche, ¿debería consultar a un urólogo?

**OFTALMOLOGÍA**

La miopía multiplica el riesgo de padecer glaucoma, la segunda causa de ceguera en el mundo

**MEDICINA INTERNA**

Alcoholismo: ¿qué enfermedades puede originar el consumo de alcohol, aunque sea moderado?





Publicidad

# El Día Mundial del Sueño se hace viral: estos son los consejos a seguir para lograr un buen descanso

Entidades dedicadas a la salud, como la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anepf), recuerdan en redes sociales la importancia del descanso para el organismo



Pareja durmiendo con un sueño reparador (Foto. Freepik)



VERÓNICA SERRANO  
15 MARZO 2024 | 11:00 H



Archivado en:

SALUD · PROBLEMAS DE SALUD



Llega a clientes nuevos en la Búsqueda, Yo y más, y logra tu objetivo con Google Ads

Hoy se celebra el **Día Mundial del Sueño**, una jornada de especial relevancia teniendo en cuenta que en España **más de 12 millones de personas no descansan adecuadamente** y que **más de 4 millones sufren algún trastorno del sueño crónico y grave**, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. El descanso es el mecanismo que repara el cerebro durante el estado de reposo, así que ante la ausencia de un sueño de calidad con un horario regulado y suficiente, resulta imprescindible recordar que es un pilar fundamental para la salud.



anefp  
@anefp\_org



Hoy, en el **#DíaMundialDelSueño**, te compartimos algunos consejos sobre la importancia de tener una buena higiene del sueño 🤪

¿Cuántos de estos tips todavía no has puesto en práctica? ?

- zZ Mantén un horario regular de sueño
- zZ Evita las cenas copiosas antes de irte a la cama
- zZ Intenta que tus siestas no duren más de 20 minutos
- zZ Realiza actividades relajantes antes de dormir
- zZ Procura que el ambiente de la habitación sea relajado y agradable

[anefp.org/es/blog/consej...](https://anefp.org/es/blog/consej...)



9:50 a. m. · 15 mar. 2024 · 129 Reproducciones



Ante este contexto, las redes sociales se han convertido en plataforma para reivindicar la importancia de un  
descanso. Entidades dedicadas al cuidado de la salud, como la Asociación para el Autocuidado de la

- La **luz que emiten** los dispositivos electrónicos es perjudicial para la síntesis de melatonina, por lo que antes de dormir, **se desaconseja la exposición a las pantallas** de estos aparatos.
- Es importante realizar actividad física todos los días para seguir unos hábitos de vida saludable. Gastar energías ayuda a dormir mejor cuando acaba el día, sin embargo, **no se recomienda practicar ejercicio antes de ir a la cama**. Lo mejor es practicarlo horas antes para darle tiempo al organismo a que se relaje.
- Otro de los consejos importantes es **evitar ir a dormir con la tripa llena**, por ello, lo ideal es no realizar cenas copiosas que dejen **digestiones pesadas**.
- **El alcohol, el tabaco y las bebidas excitantes** antes de dormir también están **contraindicados**.
- **Garantizar un ambiente tranquilo** contribuye a un mejor descanso e induce antes al sueño. Desde **anepf** aconsejan descansar en una **habitación silenciosa y oscura**, con una temperatura agradable y que esté bien ventilada.
- Aunque dormir la **siesta** no está prohibido, desde **anepf** recomiendan evitarlas. En caso de recurrir a ellas, hay que intentar que sean cortas y que no se extiendan más de 20 minutos.
- Para **favorecer la relajación** y desconectar la mente, el **hábito de la lectura** es muy positivo antes de dormir.
- La **ropa** también influye en el descanso. Por ello, lo óptimo es utilizar ropa cómoda y holgada para dormir, con materiales transpirables y adecuados a cada estación del año.

## ***Más de 12 millones de personas no descansan adecuadamente en España***

Además de controlar todos estos factores, desde **anepf** recuerdan la posibilidad de **consultar con el farmacéutico** para la utilización de productos contra el insomnio ocasional, como los complementos alimenticios de **melatonina**, o recurrir al uso de plantas medicinales con propiedades relajantes, como la valeriana o la pasiflora. Todos estos consejos deberían resultar de utilidad para lograr una rutina saludable del sueño y evitar trastornos como el insomnio, pero si el problema se mantiene en el tiempo, conviene **consultar con el médico** para obtener una valoración clínica y atender a las causas para tratar de solucionarlo.

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 a consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Tu estas aquí ▶ Inicio > Tecnología > Cómo mejorar la calidad del sueño con la domótica.

## Cómo mejorar la calidad del sueño con la domótica.

📅 14/03/2024 👤 Redactora Casa Actual



En vísperas del [Día Mundial del Sueño](#), que tiene lugar el 15 de marzo, Nice, se compromete a concienciar sobre el valor del sueño de calidad, aportando soluciones innovadoras para mejorar los hábitos diarios de los españoles.

Según las últimas encuestas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) 1, alrededor de 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada. Sin embargo, tan solo cerca de un 30% recurre a ayuda profesional para combatir este problema. Estas cifras ponen de relieve la importancia de proporcionar herramientas y consejos prácticos para mejorar la calidad del descanso.

Iniciar descarga

My PDF Manager

Las soluciones de gestión del hogar permiten automatizar las rutinas nocturnas, como ajustar las persianas y apagar las luces, simplificando las actividades diarias y reduciendo significativamente el estrés y fomentando la relajación. Con una conectividad avanzada y escenarios personalizables accesibles a través de interfaces intuitivas como el control por voz y la flamante app Yubii Home, los usuarios pueden adaptar sus dispositivos inteligentes para optimizar sus horas nocturnas, ayudando a reducir la sensación de cansancio al despertarse y a mejorar el bienestar general

A través del dispositivo Yubii Home, Nice permite a los usuarios conectar sensores inteligentes y personalizar escenarios en función de sus necesidades y rutinas, directamente desde su smartphone mediante una aplicación o por control de voz. Los escenarios, como el de "buenas noches", pueden activarse sin esfuerzo con uno o varios clics desde el dispositivo con botón Nice Push-Control2, que se puede colocarse cómodamente en la mesilla de noche.

### Consejos de Nice para un sueño "inteligente"

Crear un entorno que favorezca la relajación es esencial para desestresarse por completo



Estupendos artículos a precios imbatibles

VER OFERTAS

Alerta de bajada de precios Temu

Alerta de bajada de precios Temu

Pregunta a un Médico ahora

JustAnswer ES

Busca en Casa Actual

Buscar 🔍

Entradas recientes

Cómo mejorar la calidad del sueño con la domótica.

y conciliar un sueño reparador. Los dormitorios deben ser oscuros y estar libres de distracciones, como espejos o dispositivos electrónicos, que pueden perturbar la tranquilidad necesaria para un sueño de calidad. Desde luces automatizadas, que pueden ajustarse según el ritmo natural del cuerpo, hasta sistemas de audio inteligentes y persianas automatizadas, Nice ofrece una amplia gama de dispositivos para transformar los dormitorios en entornos inteligentes

## Soluciones de iluminación inteligente

En el mundo actual, sobreexponer los ojos a estímulos luminosos intensos es algo muy común; todo el mundo está muy expuesto a fuentes de luz artificial, incluso dentro de casa. Este fenómeno interfiere con el ritmo circadiano natural del cuerpo, reduciendo la producción de melatonina, la hormona responsable del sueño, y comprometiendo la capacidad de conciliar el sueño y descansar. Las soluciones de control inteligente de la iluminación de Nice, combinadas con escenarios personalizados, imitan la progresión natural de la luz diurna, ayudando a mitigar este efecto y a promover un sueño reparador.

### ¿Los niños tienen miedo a la oscuridad?

Como padres, se podrá regular la luz de su habitación con un módulo Dimmer-Control, de modo que se atenúe gradualmente, guiándoles hacia un sueño tranquilo.

Además, el módulo SingleSwitch-Control permite apagar todas las luces, tanto interiores como exteriores, excepto las de cortesía, que sólo se encienden cuando el sensor Motion-Control detecta el movimiento de alguien que se levanta en mitad de la noche.

### Crear el ambiente perfecto con el escenario "relax"

Para inducir la relajación y preparar el cuerpo para el sueño, los expertos recomiendan una iluminación más cálida y suave. Este tipo de iluminación crea un ambiente más tranquilo y acogedor, ayudando a calmar la mente, al tiempo que reduce el estrés.

Configurar un escenario "relax" con las soluciones Nice es muy fácil. Mediante la integración de BiDi-Shutter, RGBW-Control y Plug-Control, los usuarios pueden ajustar las persianas y personalizar la música y la iluminación a su intensidad y colores preferidos. Este ajuste personalizado ayuda a elevar los niveles de melatonina en la sangre, lo que favorece la relajación y facilita un mejor sueño.

## Controlar la temperatura y la humedad de la habitación es esencial para un sueño reparador.

Para favorecer un sueño profundo y reparador durante la noche, el cuerpo tiende a bajar su temperatura interna. Un sistema doméstico inteligente, enriquecido con soluciones como la termoválvula Nice Heat-Control3, combinada con el sensor Nice Temp-Control, ayuda a regular la temperatura entre 18 y 20°C. Es a esta temperatura, de hecho, cuando el cuerpo se enfría ligeramente durante la noche y se entrega al sueño profundo. Cuando se acerca la hora de acostarse, los termostatos inteligentes como Warm-Control, al gestionar la apertura y el cierre de la termoválvula, pueden ajustar el funcionamiento de la válvula en función de la hora del día y la temperatura preferidas, creando el clima ideal para favorecer un sueño reparador en cualquier estación.

### Nice Heat-Control

En los meses cálidos, conciliar el sueño puede resultar difícil debido a las altas temperaturas. Aquí es donde Clima-Control resulta imprescindible y útil, facilitando la regulación de aires acondicionados o ventiladores. Su intuitiva pantalla permite a los usuarios controlar la temperatura de cada habitación y regularla fácilmente con prácticos botones de control.

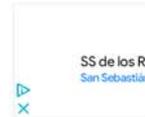
Además, el mismo termostato inteligente ayuda a mantener unos niveles óptimos de humedad, mejorando el confort durante el sueño. Con su sensor de humedad integrado, los usuarios pueden controlar la humedad del aire y asegurarse de que no esté ni demasiado seco ni demasiado húmedo, evitando molestias y trastornos del sueño. Los humidificadores y deshumidificadores pueden controlarse sin problemas directamente a través de Clima-Control, utilizando sus funciones de deshumidificación específicas para una regulación precisa de la humedad.

Electrodomésticos para equipar y disfrutar de escapadas con autocaravana.

Tips de experto para un plan Detox de primavera

¿Cuál es la mejor postura para dormir? Analizamos los pros y contras.

Ventajas de los tratamientos con luz pulsada intensa para el acné



## Newsletter

### Alta Boletín Casa Actual

Suscríbete a nuestra newsletter de contenidos y recibe información actualizada. 

#### Alta Boletín

Doy mi consentimiento para recibir correos electrónicos promocionales de casaactual.com

Al suscribirte, aceptas nuestra política de privacidad y nuestros términos de servicio.

TENDENCIAS: Arranca CONSTRUCCIÓN de cementerio privado en San Crist...

f t i x BUSCAR



Internacional Política Deportes Economía Local Sociales Turismo

Provinciales ▾ Entretenimientos Tecnología Ciencias Salud Cine

Farándula Coronavirus Nacional Economía Internacional Coronavirus

Deportes Salud Justicia Política Entretenimientos

# Día Mundial del sueño, Diez cosas que te impiden dormir a pierna suelta

Publicado por Domingo Uribe | Mar 15, 2024 | Principal, Salud | 0 | ★★★★★



¿Cuántos años tienes tratando de aprender inglés y no sabes nada?

En Traductores Oficiales & Asesores de Inmigración han publicado este CURSO DE INGLES DE 45 DÍAS, con un método que se



## **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

**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

mantuvo oculto por más de 45 años. Con el cual, el estudiante aprende cientos de palabras en inglés en tan solo minutos.

Incluso, te DESAFÍAN a que Si en la primera clase no aprendes más de 100 palabras en una prueba de 10 minutos, te dan tres 3 días de plazo para que reclames el reembolso total. Te recomiendo que veas el video y lo reenvíes a tus amigos y familiares que puedan necesitarlo.

**Empresas**

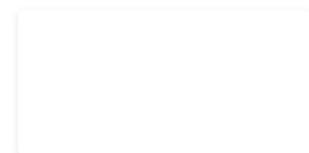
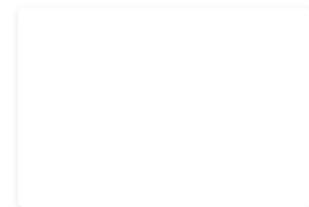
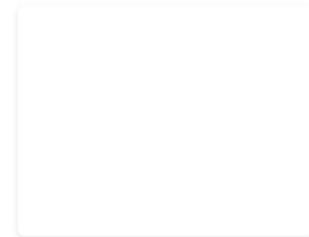


00:00

00:3

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.

ABC

**¡Precio especial para Latinoamérica!** Informar, analizar y opinar con libertad de criterio cobra un valor añadido de denuncia en defensa y protección de valores esenciales de nuestra convivencia.

+ información

1 año x15 € 6 meses x1 €/mes

Los efectos más comunes en el día a día que derivan del insomnio son la **disminución de la**

**ENTRADA  
S  
RECIENTE  
S**

**En medio del caos, avanza la creación de consejo presidencial en Haití**

**Día Mundial del sueño, Diez cosas que te impiden dormir a pierna suelta**

**Y entonces?, gobierno dice que la ONU no ha solicitado establecer puente aéreo**

**Fallecen dos de los niños quemados en Salcedo**

**Codenanan 20 años profesor por muerte de estudiante Esmeralda Richiez Martínez**

**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.

– **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).

**Comparte esto:**

- Haz clic para compartir en Facebook (Se abre en una ventana nueva)
- Haz clic para compartir en X (Se abre en una ventana nueva)
- 

---

COMPARTIR:    



TARIFA:

< ANTERIOR

Y entonces?, gobierno dice que la ONU no ha solicitado establecer puente aereo

SIGUIENTE >

En medio del caos, avanza la creación de consejo presidencial en Haití



Compra  
Vende  
Alquila

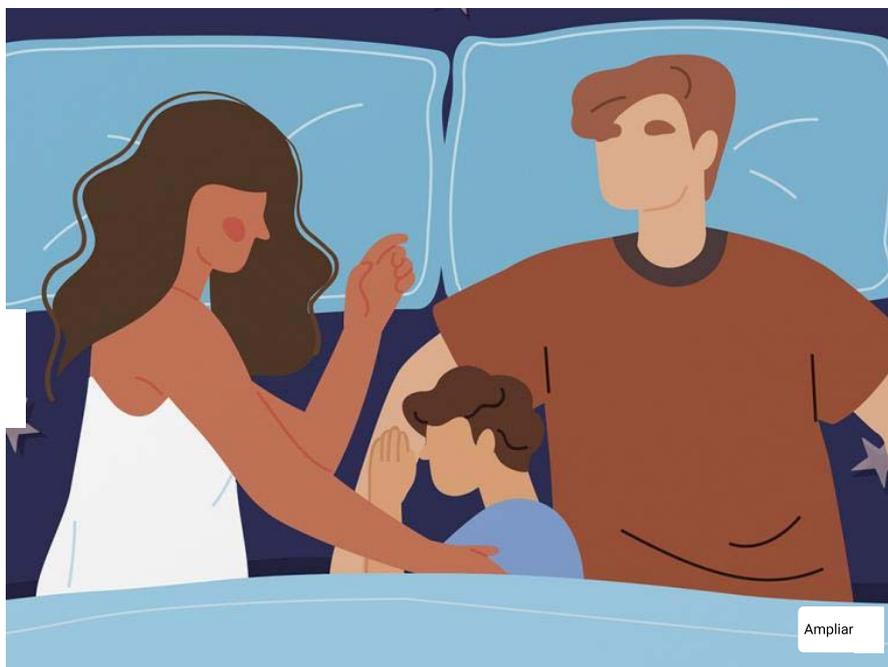
- INICIO
- ACTUALIDAD
- NOTICIAS COMUNIDAD
- GASTRONOMÍA
- LIFESTYLE
- EDUCACIÓN
- CULTURA
- DEPORTES
- MUJER EMPODERADA
- ENRAVACA.ES
- TRANSPORTE PÚBLICO
- VIVIENDA
- MOTOR
- EMPRESAS
- TUS GESTIONES
- CONTACTO

LifeStyle, Salud

# La importancia del consejo farmacéutico ante los problemas de sueño

Viernes 15 de marzo de 2024, 10:57h

🕒 : 04:00



Ampliar

“Duerme Bien, Enciende tu Vida” es una campaña que dura mes y medio y va destinada a las personas con problemas de sueño, para identificar si hay posibles factores de riesgo y dar un consejo personalizado.

La población española no descansa de forma adecuada: según datos del Ministerio de Sanidad el 58% de las mujeres y el 50,6% de los hombres sufre trastornos del sueño. En los tramos de mayor edad, la diferencia entre hombre y mujeres es destacable<sup>1</sup>. La Sociedad Española de Neurología (SEN) apunta que menos de una tercera parte buscan ayuda profesional.



### + LO MÁS VISTO

Pozuelo de Alarcón, escaparate de liderazgo femenino en positivo en el acto central por el Día de la Mujer

El PSOE propone invertir en vivienda 10 millones en los presupuestos 2024

Comienzan los tratamientos gratuitos de salud bucodental que benefician a 360.000 mayores de 80 años

Retan a Pozuelo a un consulta local sobre la hipotética plaza de toros

**Los hombres y las mujeres duermen de manera distinta debido a factores genéticos, hormonales, sociales y conductuales. Además, causas como el estrés, los malos hábitos de vida, pero también el dolor crónico o las enfermedades metabólicas, pueden provocar una mala calidad del descanso nocturno.**

**Apoteca Natura es una red internacional de farmacias capaces de escuchar y guiar a la persona en su proceso de Salud Consciente especializadas en las principales necesidades de cuidado y prevención de la persona. Es la primera red de farmacias Benefit del mundo.**

El sueño es una necesidad humana básica, al igual que comer y beber, y es crucial para nuestra salud y bienestar en general. Dormir es una actividad necesaria para restablecer nuestro equilibrio tanto físico como mental y para realizar adecuadamente nuestras tareas diarias. Dado que las personas se pasan un tercio de vida durmiendo, cuando **existen trastornos del sueño la calidad de vida queda ostensiblemente afectada**. Porque dormir mal, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), altera el funcionamiento del organismo y puede provocar dolencias más graves si la situación se prolonga en el tiempo.

Aunque su duración depende de la persona, su edad, estado de salud, estado emocional, entre otros factores, en adultos se suele recomendar dormir entre 7 y 9 horas diarias, los adolescentes al menos 8 horas y los niños mayores de 2 años más de 10 horas diarias.



**Cupre**  
Pozuelo de Alarcón

**AEDAS HOMES**

**Casas exclusivas**  
para personas únicas  
en Húmera

+ info

La realidad es que **la falta de sueño es una epidemia silenciosa que afecta a millones de personas en España**. La población española no descansa de forma adecuada: según datos del Ministerio de Sanidad el **58% de las mujeres y el 50,6% de los hombres** sufre trastornos del sueño. En los tramos de mayor edad, la diferencia entre hombre y mujeres es destacable<sup>1</sup>. Si no se duerme correctamente, aumenta la irritabilidad y la ansiedad, disminuye la atención, la concentración y la memoria y, tanto en el trabajo como en la escuela, baja el rendimiento. Es muy importante reconocer a tiempo los signos de una mala calidad del sueño siempre es importante y, sin duda, lo es también distinguir si las noches de insomnio son solo un problema nocturno o si son la causa de trastornos más o menos relevantes durante el día.

Este trastorno no solo ocurre en España, sino que tiene una prevalencia a nivel mundial y, por su relevancia a nivel de la salud y la necesidad de sensibilizar a la población general, desde 2008 la Sociedad Mundial del Sueño estableció que se celebrara el **“Día Mundial del Sueño” el viernes anterior al inicio de la primavera**. Este año es el **15 de marzo**.

## sueño y las diferencias de género

Un buen sueño depende más de su calidad que de su duración, por lo que el insomnio debe preocuparnos más cuanto mayor sea su impacto negativo en las actividades diarias. Por eso hay que tomar todas las precauciones para que el sueño suponga un momento indispensable y saludable en la vida. Hay muchos factores que intervienen en la aparición y mantenimiento del insomnio. Entre ellos, destacan el estrés tanto en el ámbito profesional como personal, estilos de vida y hábitos poco adecuados.

Asimismo, también es cierto que **los hombres y las mujeres duermen de manera distinta debido a factores genéticos, hormonales, sociales y conductuales**: las mujeres tienden a dormir menos desde la adolescencia y sufren más un descanso de mala calidad. Y mientras que a las mujeres les resulta más difícil dormirse, los hombres suelen presentar más despertares. Por su parte, la mayoría de los hombres no suele darle la importancia que merece y lo aceptarlo de manera pasiva, a pesar del importante impacto en su propio bienestar físico y mental.

## El insomnio y las mujeres

Roboteando con Smartick lab. Una divertida actividad gratuita para acercar la tecnología y la programación a los más pequeños



**COLEGIO INGENIO**  
Infantil, Primaria y Secundaria

www.colegioingenio.com 676386396

## ÁREA DE CIRUGÍA GENERAL Y DIGESTIVA UNIDAD ROBÓTICA



Tratamiento quirúrgico de las enfermedades digestivas, endocrinas, patología de la mama y de la pared abdominal.



## \* ÚLTIMAS NOTICIAS

Se evaluarán los conocimientos de 280.000 alumnos para reforzar la calidad de su enseñanza

La Comunidad de Madrid se despidió de la XXXIV edición del FIAS con música barroca y flamenco

La importancia del consejo farmacéutico ante los problemas de sueño

El PSOE presenta las alegaciones al presupuesto 2024 para eliminar la inversión destinada a realizar la plaza de toros

La Comunidad de Madrid ofrece a los nuevos médicos de Familia contratos estables de larga duración y sueldos desde 56.000 euros



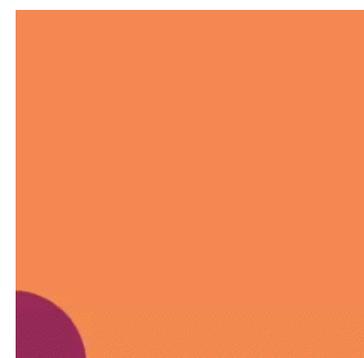
**COLEGIO ALARCÓN**

20 de marzo  
15:00 h  
Todas las etapas

**OPEN DAY** escuela infantil ALARCÓN

Las mujeres presentan mayor riesgo de desarrollar problemas de insomnio ya que el sueño se ve afectado por los cambios hormonales que forman parte de las distintas fases de su vida:

- **Síndrome premenstrual:** responsable de las manifestaciones físicas y de conducta transitorias, incluido el insomnio;
- **Embarazo:**
  - **Cambio hormonal:** los niveles elevados de progesterona proporcionan una acción sedante e hipno-inductora y, con ello, una mejora en la calidad del sueño.
  - **Alteraciones:** si hay problemas con el embarazo o con la pareja puede disminuir el efecto hormonal positivo.
  - **Ronquidos y apneas:** aunque los hombres los sufren con más frecuencia, la mujer embarazada tiene mayor riesgo de padecerlos.
  - **Efectos "secundarios":** el aumento del tamaño del feto, que conlleva mayor número e intensidad de los movimientos fetales y más ganas de orinar, y de la barriga, mayor dificultad para encontrar una posición cómoda para dormir, pueden perturbar el sueño.
  - **Posparto:** los cambios del equilibrio hormonal y los cuidados del recién nacido empeoran la calidad del sueño, especialmente en la mujer.
- **La menopausia:** suele ser el periodo más crítico y el insomnio es uno de sus trastornos más comunes. Tanto los cambios hormonales irregulares en la perimenopausia como el déficit de estrógenos en la menopausia modifican los principales biorritmos de la mujer, afectándole a la hora de dormir. Esta acción sobre los centros del sueño se asocia al efecto indirecto causado por los despertares nocturnos a menudo recurrentes debidos a los sofocos típicos de este periodo.
- **Patologías más comunes en mujeres:** el insomnio está asociado a patologías como los trastornos del estado de ánimo y el dolor crónico, mucho más prevalentes en mujeres.





AEDAS
HOMES

**Casas exclusivas**  
para personas únicas  
en Húmera



+ info

## Las farmacias Apoteca Natura te aconsejan

La red de farmacias Apoteca Natura, gracias a la actividad de sensibilización "Duerme Bien, Enciende tu Vida", va destinado a acoger a las personas con problemas de sueño, para identificar si hay posibles factores de riesgo y dar un consejo personalizado.

Gracias a su especialización y formación en distintas necesidades de salud y, en particular, sobre los problemas del sueño, las farmacias **Apoteca Natura** pueden atender a las personas que entran en la farmacia y explican su inquietud. **En la farmacia se pueden detectar factores riesgo y ofrecer un consejo personalizado.**

is:

- [www.apotecanatura.es](http://www.apotecanatura.es)
  - <https://www.ii3.uib.edu/blog/insomnio-9-consecuencias-nocivas-para-tu-salud/>
1. [https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud\\_mental\\_datos.pdf](https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf)
  2. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf>

+ 0 comentarios



SALUD

## Las enfermedades neurológicas ya son la primera causa de mala salud en el mundo

Más del 43% de la población mundial sufre una dolencia relacionada con el cerebro o el sistema nervioso



Comentar



ALBERTO DI LOLLI

**EL MUNDO**

Madrid

Actualizado Viernes, 15 marzo 2024 - 13:20

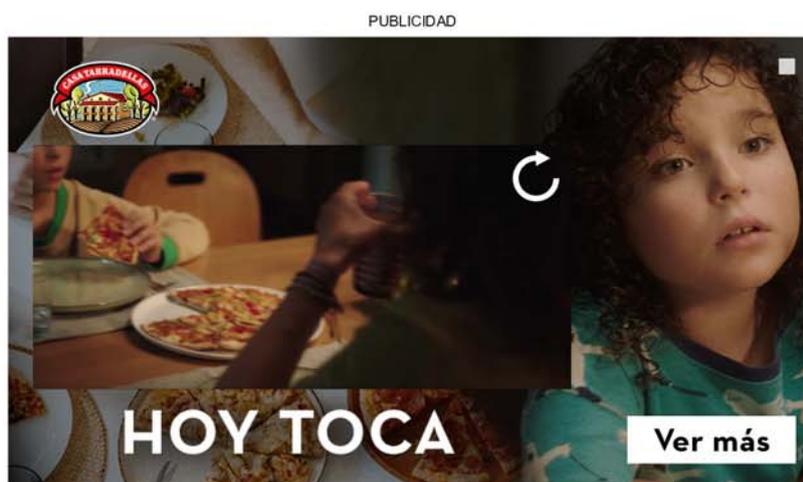
Las enfermedades neurológicas afectan ya a más de **3.400 millones de personas**, lo que supone más del 43% de la

Ciencia y Salud

Los resultados 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*, publicado en la revista *Lancet Neurology*.

En 2021, trastornos como el ictus, el Alzheimer y otras demencias o el Parkinson 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, refleja la investigación.

**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, ha señalado la Sociedad Española de Neurología (SEN) en un comunicado al hilo de los resultados del trabajo.



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, señala la SEN.

"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", ha comentado al respecto 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**", ha añadido.



Disfruta en familia con el Caravelle

 Volkswagen - Patrocinado

¡Descúbrelo!

El estudio, realizado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington con datos de de 371 enfermedades de 204 países, también ha estimado la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser potencialmente evitables eliminando los factores de riesgo conocidos para este tipo de dolencias.

## MÁS EN EL MUNDO



Sharon Stone denuncia que fue presionada por un productor para mantener relaciones sexuales con William Baldwin y así responde el actor



Pablo Iglesias abre un bar "solo para rojos" en el barrio de Lavapiés

Así, el trabajo 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", ha señalado en el citado comunicado Porta-Etessam. "



SUSCRÍBETE

**EN DIRECTO** Siga la última hora de la actualidad política en España



Una mujer con insomnio viendo el teléfono móvil en la cama.

# Un tercio de la población tiene problemas de sueño en España

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

15 marzo, 2024 - 13:02



EN: [SUEÑO](#) [APNEA DEL SUEÑO](#) [QUIRÓNSALUD](#) [SALUD EEM](#)

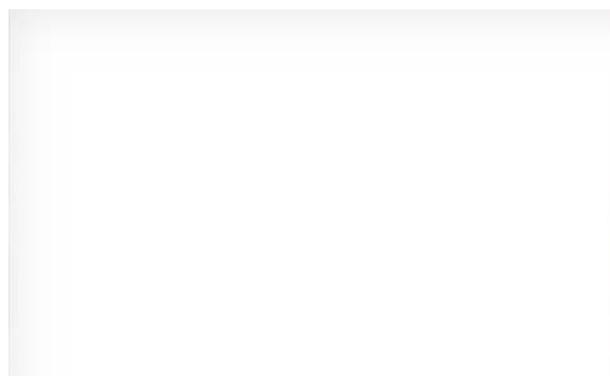


Salud EEM

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 y los distintos trastornos del sueño. De 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”**.

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.

PL





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 con la respiración y con pausas de apnea**”.

Contenido Patrocinado

Recomendado por  outbrain

**¿Podrían las lentes de contacto ser la mejor pantalla de computadora?**



## 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.**



El equipo de la Unidad del Sueño de Quirónsalud en Málaga.

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 puedan mejorar las barreras de 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, videopolisomonografías nocturnas hospitalarias o test de latencias múltiples**”.

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.



## Guías de Salud

Dietas Fitness Vida equilibrada 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.

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

## 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.



**Siente la energía del Multivan eHybrid**

 Volkswagen - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

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.

### 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”.

Te puede interesar



Salud **Guía**

Guías de Salud Cuidamos tu salud

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

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

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



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

Rebeca Gil

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



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

PUBLICIDAD

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

Noticias relacionadas

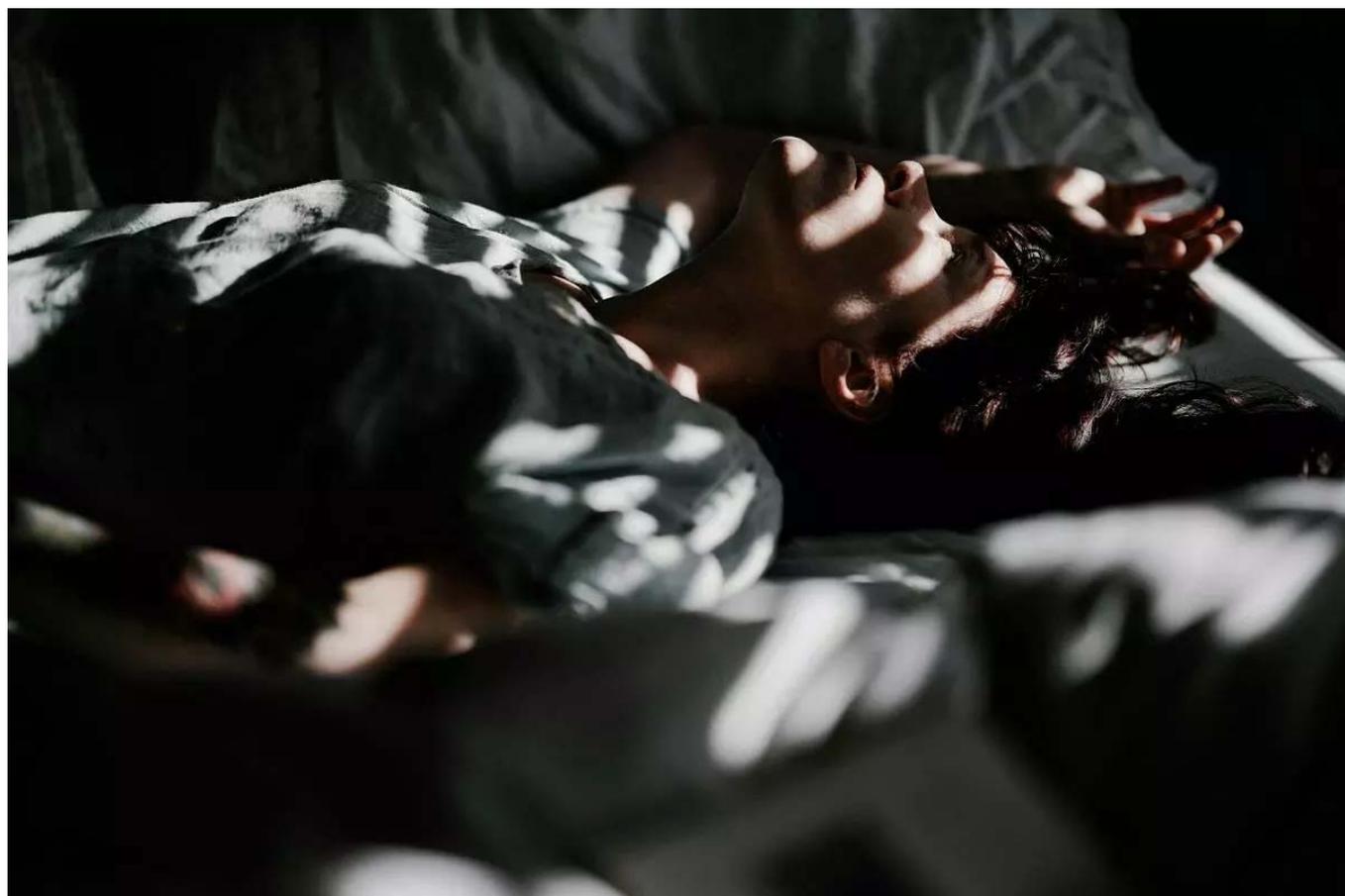
**¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?****Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño****Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

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

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

PUBLICIDAD

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



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

### Estos son los principales trastornos del sueño

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

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

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

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

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.



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

### Las graves consecuencias de no dormir bien

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

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

### Hay que consultar al médico

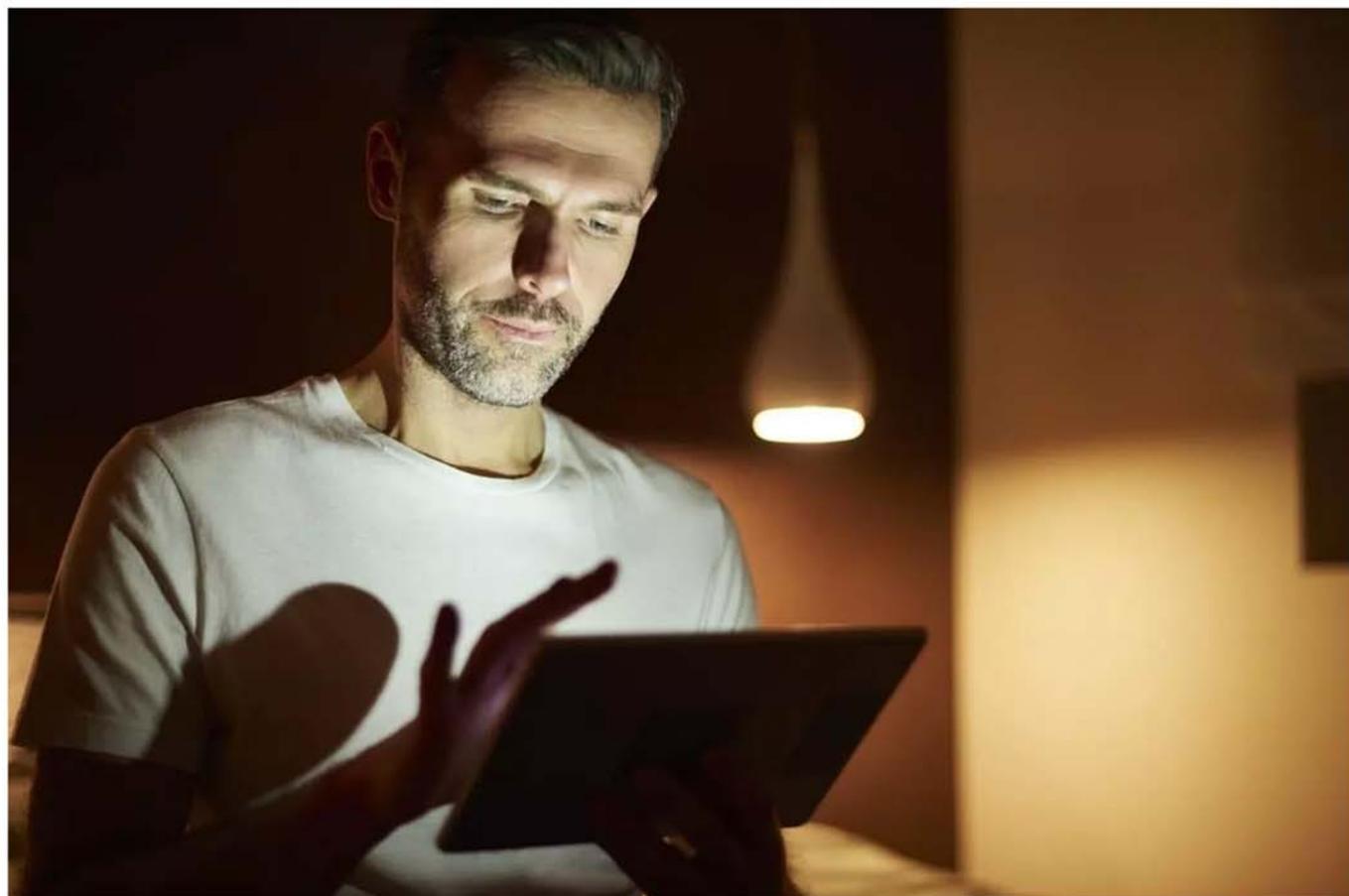
Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos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

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

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

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

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



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

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

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

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

Te puede interesar

#### NUTRICIÓN

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

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

#### CUATRO AÑOS DEL PRIMER ESTADO DE ALARMA

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





## Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

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

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



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

**Rebeca Gil**

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



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

PUBLICIDAD

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

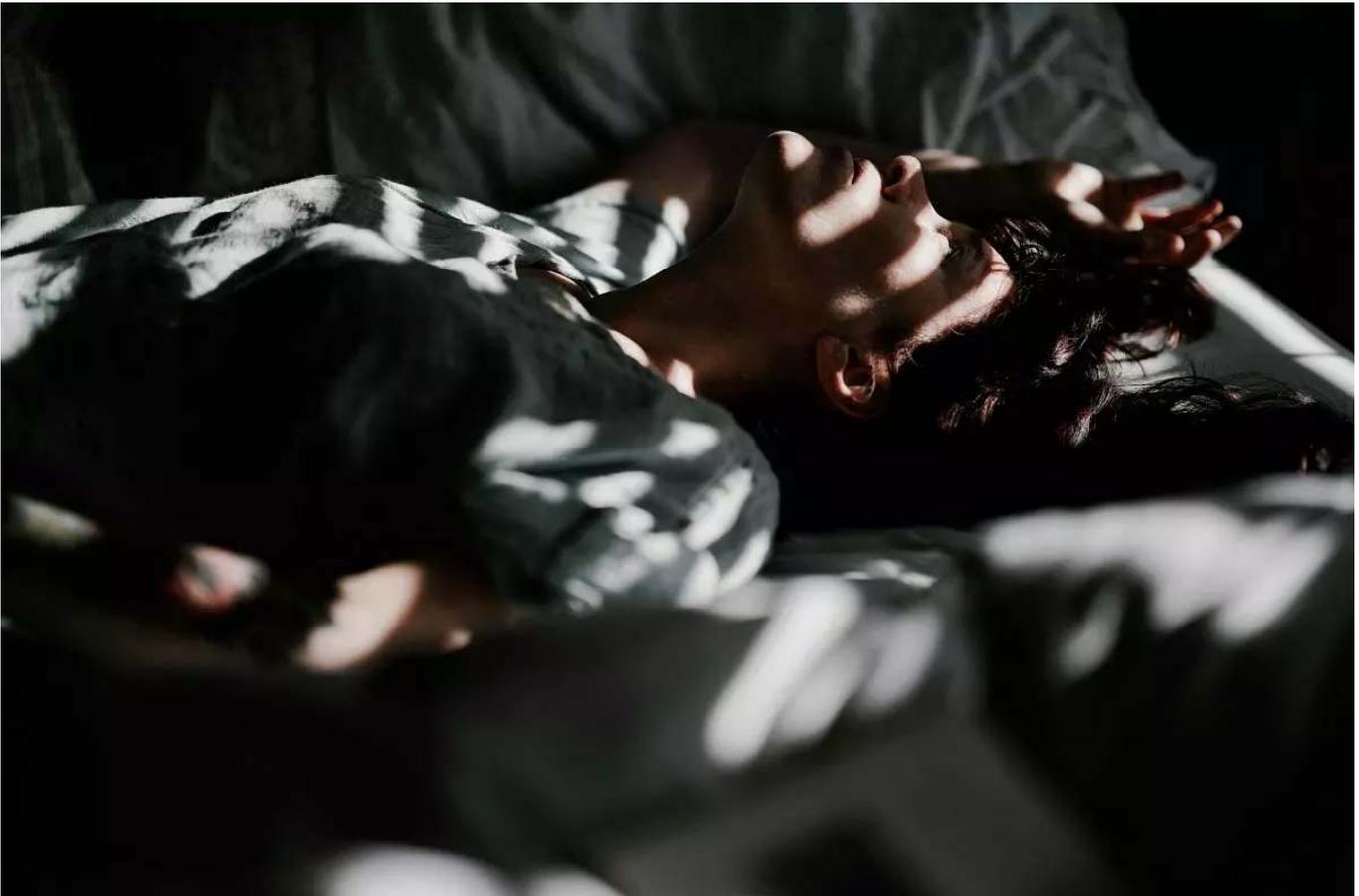
Noticias relacionadas

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

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

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

PUBLICIDAD



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

### Estos son los principales trastornos del sueño

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

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

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

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

PUBLICIDAD

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



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

### Las graves consecuencias de no dormir bien

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

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

### Hay que consultar al médico

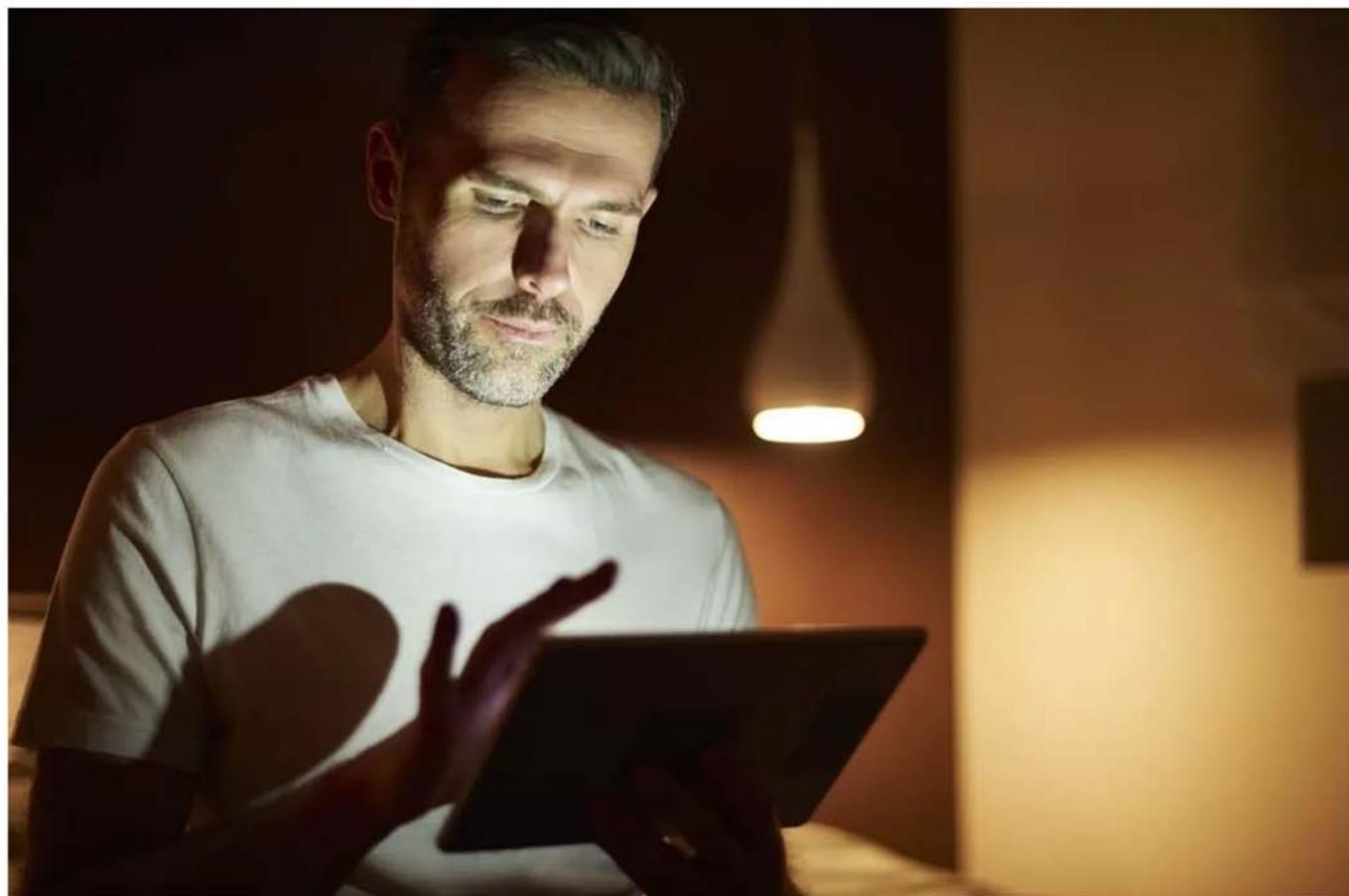
Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos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

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

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

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

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



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

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

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

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

Te puede interesar

#### NUTRICIÓN

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

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

#### CUATRO AÑOS DEL PRIMER ESTADO DE ALARMA

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





## Guías de Salud

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

### DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

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

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



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

Rebeca Gil

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



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

PUBLICIDAD

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

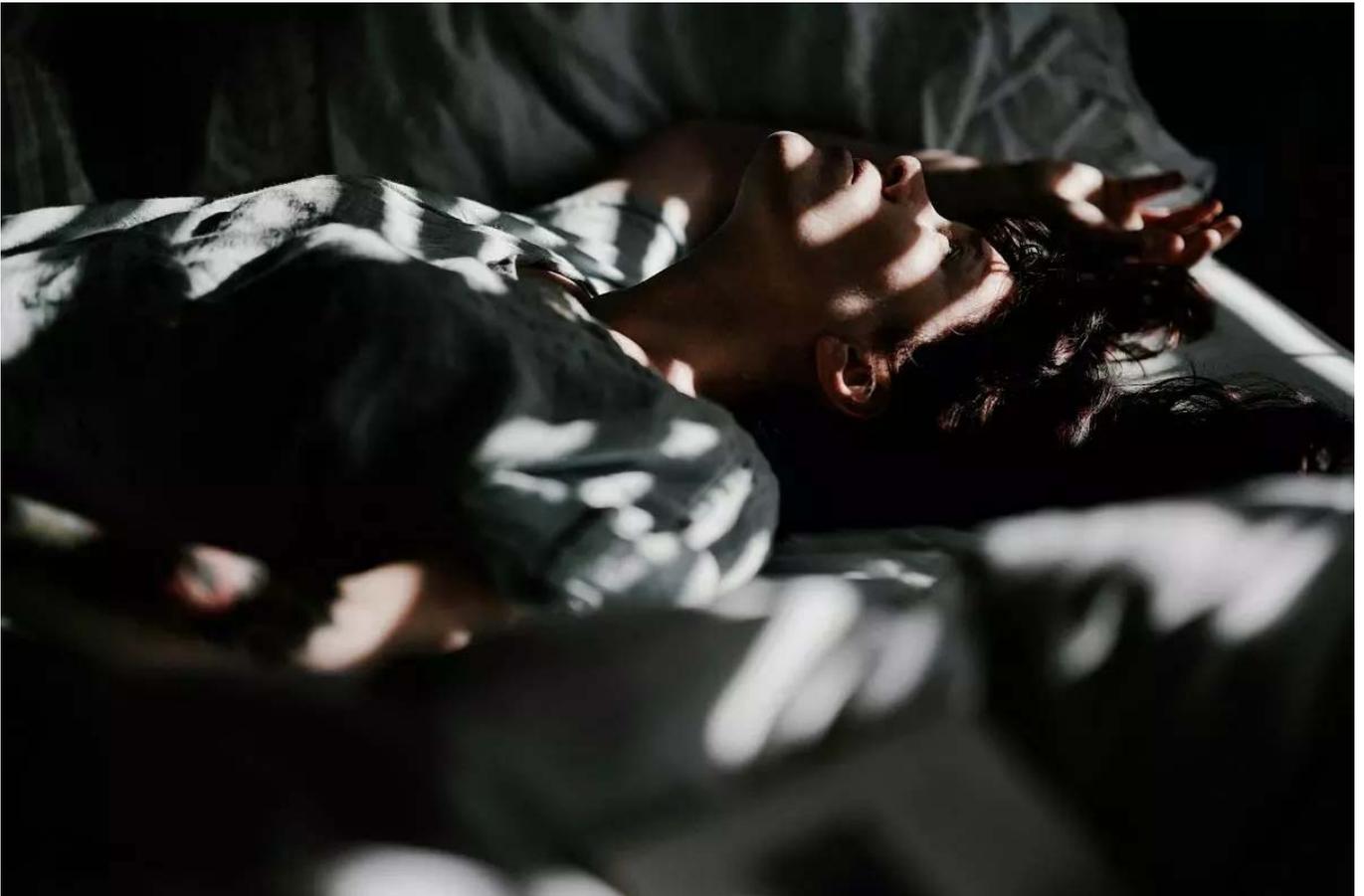
Noticias relacionadas

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

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

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

PUBLICIDAD



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

### Estos son los principales trastornos del sueño

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

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

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

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

PUBLICIDAD



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

### Las graves consecuencias de no dormir bien

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

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

### Hay que consultar al médico

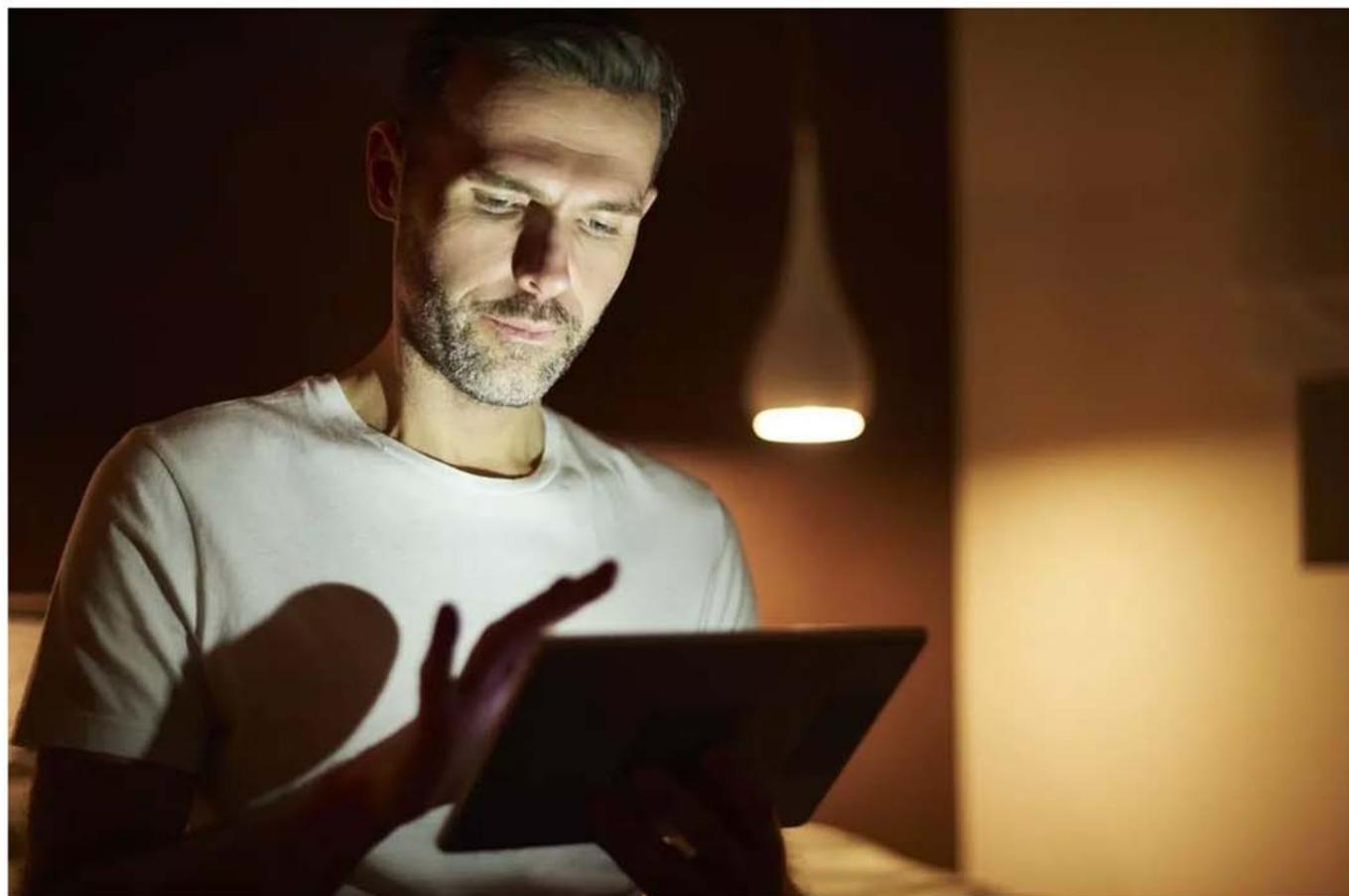
Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos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

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

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

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

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



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

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

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

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

Te puede interesar

#### NUTRICIÓN

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

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

#### CUATRO AÑOS DEL PRIMER ESTADO DE ALARMA

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



infosalus / **investigación**

## **Especialistas advierten de que "el sueño perdido no se recupera"**

## Salud

Cuidamos tu salud

### MEDICINA DEL SUEÑO

## En el Día Mundial del Sueño... ¿cómo puedo combatir el insomnio y dormir como un bebé?

Más de cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico, lo que repercute en su calidad de vida y puede derivar en otros problemas de salud como diabetes u obesidad



En el Día Mundial del Sueño... ¿cómo puedo combatir el insomnio y dormir como un bebé? / FREEPIK



Rafa Sardiña

15 MAR 2024 10:30 Actualizada 15 MAR 2024 10:33



El [insomnio](#) es el trastorno del sueño más frecuente en España. De hecho, es uno de los motivos de consulta más habituales en Atención Primaria.

PUBLICIDAD

Según estima la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), entre un 25 y un 35% de la población adulta padece insomnio transitorio (que dura menos de siete días), y entre un 10 y un 15%, es decir, cuatro millones de españoles, insomnio crónico.

Noticias relacionadas

**¿Tomar alimentos vegetales adelgaza y disminuye la mortalidad? Solo si no son de baja calidad**

**Dos millones de españolas sufren endometriosis: qué es y cómo afecta a la vida diaria**

**Cinco hábitos muy fáciles que te ayudarán a prevenir los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares**

Hablamos de un problema de salud que afecta directamente a la calidad de vida de los pacientes. No solo al rendimiento diario, que se traduce en la incapacidad de poder realizar tareas cotidianas, sino también con déficits cognitivos y de memoria, problemas de ansiedad y depresión, así como otros como [hipertensión](#), [diabetes](#) e incluso [obesidad](#).

**Adiós al insomnio: Cómo volver a dormir a pierna suelta con estos sencillos consejos**



Afortunadamente, el insomnio se puede tratar. Por eso, coincidiendo con el **Día Mundial del Sueño**, que se celebra cada 17 de marzo, ponemos el foco en cómo combatir este trastorno del sueño para favorecer un sueño normal (lo más saludable es dormir de 7 a 8 horas, aunque depende de la edad y del estilo de vida).

PUBLICIDAD

## Higiene del sueño: técnicas sencillas para mejorar el insomnio

La [Sociedad Española del Sueño](#) (SES) establece las medidas que se pueden llevar a cabo para disminuir el insomnio de forma natural, gratis, y sin recurrir a ningún fármaco.

1. Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, ya que los cambios constantes aumentan la probabilidad de padecer problemas que afectan directamente al sueño.
2. Permanecer en la cama solo el tiempo necesario para evitar un sueño fragmentado y ligero.
3. Si han pasado más de 30 minutos y no se ha conseguido conciliar el sueño, se debe ir a otra habitación y realizar actividades que no nos activen demasiado, como leer o ver la televisión. Con esto, se consigue el objetivo de "asociar la cama con quedarse dormido lo antes posible".
4. Evitar la siesta.
5. No realizar en la cama otras tareas como leer, hablar por teléfono, escuchar la radio...
6. Hacer ejercicio todos los días. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a la población adulta de 150 a 300 minutos a la semana, tanto con actividades físicas aeróbicas como de fortalecimiento muscular.
7. Repetir cada noche una rutina: lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del siguiente día...
8. También se aconseja tomar un baño de agua a temperatura corporal: tiene un efecto relajante que ayuda a conciliar el sueño.
9. Evitar hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol, y por la tarde, bebidas con cafeína como refrescos o café.
10. Mantener el dormitorio con una temperatura agradable y niveles mínimos de luz y ruido.
11. Evitar las cenas copiosas y dejar pasar al menos dos horas desde la cena para acostarse.
12. Lo mismo ocurre con los líquidos. No se deben tomar muchos líquidos al final de la tarde para evitar tener que levantarse en varias ocasiones durante la noche.
13. No utilizar el ordenador ni el teléfono móvil en las dos horas previas al sueño.
14. Y, por supuesto, evitar la automedicación para "mejorar" el insomnio, porque eso solo puede agravar el problema.



Una adolescente se entretiene con una pantalla antes de dormir, en su casa de Madrid. / **JOSÉ LUIS ROCA**

## Medicación

Los hipnóticos son los fármacos que se utilizan para el tratamiento del insomnio y es el último recurso si no se responde ni a las medidas de higiene del sueño ni a las intervenciones psicológicas.

El médico de familia es el profesional sanitario indicado para prescribir al paciente el fármaco más conveniente, el tiempo necesario y advertir de los posibles efectos secundarios.

PUBLICIDAD

Uno de los remedios más eficaces para combatir el insomnio es la [melatonina](#), conocida como la hormona del

sueño (aunque realmente es la hormona de la oscuridad), ya que induce al sueño cuando se detecta oscuridad ambiental al anochecer.

La **doctora Ainhoa Álvarez**, coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la SES, nos explica que “tiene menos efectos secundarios que otro tipo de fármacos”.

- “La **melatonina** es un buen crono regulador y en ocasiones funciona como hipnótico, pero no es una pastilla mágica para dormir ocho horas del tirón”.

No obstante, “no es el fármaco ideal para pacientes con insomnio comórbido con depresión o trastorno bipolar”. Y, por supuesto, está contraindicada para aquellas personas con hipersensibilidad al principio activo o a algunos de los excipientes.

**Seis preguntas para entender qué es la melatonina, la hormona de moda: ¿funciona? ¿genera dependencia?**



La melatonina de uso médico sí necesita de prescripción médica, así como un control del facultativo, en cuanto al tiempo que se debe tomar y si se opta por una de liberación prolongada o inmediata. “Pero, muchas veces se vende sin receta médica porque no está financiada por la Seguridad Social, y es una de las quejas principales del sector”.



Los escolares deberían dormir entre nueve y once horas. / **DAVID CASTRO**

Hay otras opciones de venta libre, que son los complementos dietéticos. Pero la doctora Álvarez recomienda “que siempre esté aconsejada por un profesional sanitario y que haya un control médico” para evitar cualquier contraindicación.

MÁLAGA

Especialistas de Quirónsalud Málaga advierten que "el sueño perdido no se recupera" y del aumento de casos en consulta

PUBLICIDAD

HOY SE HABLA DE > Kate Middleton — Letizia — La Promesa — OCU — Marta Ortega — Torrijas — TikTok — El Corte Inglés

Dra. Ana Fernández-Arcos, experta en trastornos del sueño: "Para ayudar a conciliarlo es importante tener rutinas que permitan desconectar de forma progresiva de todo aquello que ha ocurrido durante el día"



Celebramos el Día Mundial del Sueño con las recomendaciones de una experta para una buena higiene del sueño

Sin comentarios    



[Inicio](#) | [Sala de prensa](#) | [El Consejo Andaluz de Enfermería \(C...](#)

## El Consejo Andaluz de Enfermería (CAE) propone destinar más recursos para fortalecer la salud mental de la población y prevenir los trastornos

Desde la Enfermería andaluza advierten que una mala calidad del sueño puede derivar en enfermedades degenerativas e inciden en «el papel clave de las enfermeras especialistas en Salud Mental para frenar estas conductas tan perniciosas para nuestro bienestar mental y físico»



causas, que son factores desencadenantes del insomnio y que, de igual modo, refuerzan enfermedades y patologías que deterioran nuestra salud mental pudiendo ocasionar trastornos en nuestro sistema nervioso, endocrino e inmunológico.

**Las enfermeras y enfermeros desempeñan un acompañamiento y apoyo fundamental a los pacientes y familiares** que afrontan problemas de salud mental, que van asociados en muchas ocasiones a problemas y **trastornos del sueño**, tales como el insomnio, la apnea o la narcolepsia. “La enfermera especialista en Salud Mental nos ayuda a controlar síntomas que nos fuerzan a estar en alerta constante y de forma muy intensa, trata de abordar de forma plena estados anímicos que acaban alimentando conductas y comportamientos que no nos permiten descansar y, por tanto, tener una buena calidad de sueño, fundamental para nuestra salud”, ha explicado la presidenta del Consejo Andaluz de Enfermería, **María del Mar García Martín**.

#### Refuerzo de redes de apoyo y autoestima

Según han recordado desde el Consejo autonómico, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha trasladado que, en España, **“hasta el 48% de la población adulta no descansa de forma adecuada”**. Por ello, “debemos reforzar en el sistema sanitario todas las herramientas posibles para conseguir que la ansiedad, el estrés o un estilo de vida que no nos brinde tiempo para relajarnos y desarrollar nuestras facetas personales, deriven en episodios de insomnio prolongado”. Así, la presidenta del Consejo ha subrayado que **la enfermera especialista en Salud Mental “brinda herramientas y conocimientos acerca de cómo afrontar estímulos que favorecen que aparezcan estos episodios** resolviendo los motivos y causas que las generan, además de trabajar las emociones y acompañar en la detección, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades”. Para ello, es vital “trabajar en el refuerzo de habilidades sociales, técnicas de relajación, toma de decisiones y, sobre todo, en cómo mejorar nuestra autoestima para afrontar la solución de problemas cotidianos a través del refuerzo de nuestras redes de apoyo”.



#### Reducir la medicación

Una mala calidad del sueño puede acarrear **cambios de humor prolongados, episodios de depresión, aumento de los niveles de azúcar** o aumentos de la presión arterial, derivando en problemas cardiovasculares. En este sentido, “debemos controlar y atender las señales que nos da nuestro estado anímico y nuestra autoestima para atajar de raíz posibles problemas de salud mental que deterioran nuestra calidad del sueño, fundamental para nuestro bienestar”, ha matizado la presidenta del órgano colegial.

De igual modo, desde el Consejo han advertido que, aunque en muchas ocasiones ayudan a resolver patologías y problemas para conciliar el sueño, **“el consumo de medicamentos como las benzodiazepinas no debe ser la única solución** y herramienta de la que dispongan los pacientes”. Así, han rescatado que desde la Consejería de Salud y Consumo han trasladado que Andalucía ha reducido **el consumo de estas sustancias hasta un 2.5% durante 2023** respecto al consumo

---

viernes, 15 de marzo de 2024 | 13:52 | [www.gentedigital.es](http://www.gentedigital.es) |  

---

# Gente



## Especialistas de Quirónsalud Málaga advierten que "el sueño perdido no se recupera"

---

Especialistas del Hospital Quirónsalud Málaga ha advertido de que "el sueño perdido no se recupera" y han señalado que un tercio de la población de España tiene problemas de sueño, con un aumento de casos en consulta que a veces tiene "condicionantes sociales y labores".

---

15/3/2024 - 12:54

MÁLAGA, 15 (EUROPA PRESS)

Especialistas del Hospital Quirónsalud Málaga ha advertido de que "el sueño perdido no se recupera" y han señalado que un tercio de la población de España tiene problemas de sueño, con un aumento de casos en consulta que a veces tiene "condicionantes sociales y labores".

Así, la doctora Victoria Fernández, jefa del Servicio de Neurofisiología del Hospital Quirónsalud Málaga, ha apuntado que "el aumento de casos que vemos en consulta 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".

Desde Quirónsalud han señalado en un comunicado 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.



MEDICINA

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

IEFS  marzo 15, 2024  0 comentarios

 enfermedades , enfermedades neurológicas , medicina , profesional sanitario , SEN

**Las enfermedades neurológicas ya son la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad del mundo y, en los últimos 20 años, han aumentado en más de un 18%**

Conforme 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 en la revista científica *Lancet Neurology*, las enfermedades neurológicas fueron en 2021 la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad del mundo 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

Según el 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 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 (AVAD) de 371 enfermedades (37 neurológicas) en 204 países, recogidos desde 1990 hasta 2021, con el objetivo de profundizar sobre el impacto de las enfermedades neurológicas en la salud mundial.

## Las enfermedades neurológicas con los AVAD más altos

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 se ha subestimado 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 [SEN](#).

“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”, concluye el doctor.

## Eliminar factores de riesgo modificables

Además, el estudio también estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían evitarse eliminando los factores de riesgo conocidos para el ictus, demencias (como el Alzheimer), la

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, 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”.

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.



azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados. Opta por **alimentos naturales** y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras: la dieta mediterránea es tu mejor aliada.

**7** Un **sueño de calidad** es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.

**8** Ten **moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales**. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.

**9** **Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior** mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).

**10** **Elimina el estrés** en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y...

*¡Ten una actitud positiva!*

El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

**SEN**  
Sociedad Española de Neurología

← 15 de marzo

La mujer deportista, tema central del IV Congreso Articulando el Deporte →

👍 También te puede gustar

# Pledge Times

[World](#)[Business](#)[Gaming](#)[Tech](#) ▾[Entertainment](#) ▾[Science](#)[Lifestyle](#) ▾[Health](#)[Sports](#)[Home](#) > [World](#)

## Almost half of the planet suffers from some neurological disease

by admin\_l6ma5gus — March 14, 2024 in [World](#)[0](#)

Neurological diseases are already the leading cause of poor health in the world. A study published in the journal *The Lancet Neurology* has calculated that, in 2021, around 3.4 billion people around the globe – that is, 43% of the world's population – suffered from some nervous system ailment, such as Alzheimer's and other dementias, strokes, migraines or autism spectrum disorders, among others. The research shows that, in the last three decades, the number of people who live with this type of pathology or die from this cause has been increasing (59% and 41%, respectively) due to the aging of the population and the influence of environmental, metabolic or unhealthy lifestyle factors that function as risk factors for some of these pathologies (stroke and dementia, for example). The authors warn of the "enormous" impact on public health of these pathologies and call for the deployment of public policies and resources to respond to the demand for care.

Neurological diseases are an amalgam of pathologies that have damage to the nervous system as a common point. But they are complex and very diverse ailments, both in diagnosis, treatment, prognosis and the health care they require. For example, dementia has little or nothing to do with a neurodevelopmental disorder; or a headache with motor neuron diseases, such as amyotrophic lateral sclerosis (ALS). The point of agreement is that all of them make up a family of very prevalent pathologies that can cause a substantial loss of quality and time of life. According to the 2021 Global Burden of Disease Study (GBD), which quantifies health loss due to 371 diseases in more than 200 countries on a regular basis, neurological ailments—the research brings together 37 pathological conditions within this family—caused more than 11 million deaths in 2021 and contributed to one of the largest global losses in quality of life.

### More information

The study has analyzed classic neurology pathologies, such as stroke or migraine, but has also incorporated, for the first time, pathologies bordering other areas, such as autism spectrum disorder or attention deficit hyperactivity disorder. In addition, it includes new phenomena that have occurred in recent years, such as the neurological conditions associated with Covid (cognitive impairment or Guillain-Barré syndrome) or damage to neurodevelopment in babies whose mothers were infected with the virus during pregnancy. of Zika. "We estimate that 3.4 billion people experienced some neurological health loss in 2021, which is a staggering number. This is largely due to some conditions that are widespread. For example, tension-type headaches affected around 2 billion people in 2021. Our analysis takes into account independent comorbidity between conditions, meaning that a given individual may have more than one illness at the same time," points out Jaimie Steinmetz, author of the study and researcher at the Institute for Health Metrics and Evaluation at the University of Washington (USA).

**See also** [The mining of the seabed, between concern and impatience](#)

To gauge the health impact of these ailments, researchers use disability-adjusted life years (DALYs), an indicator that measures all that time of healthy and full life lost due to the disease, the poor health associated with it, or premature death. According to the study published in *The Lancet Neurology*, neurological diseases cause, globally, a loss of 443 million healthy life years (DALY), which makes this bag of pathologies the leading cause of poor health and disability in

the world, even above the cardiovascular diseases, the authors agree. Since 1990, DALYs caused by neurological diseases have increased by 18%.

“The increase in total DALYs—and the increase in the total number of people living with neurological health loss—is primarily due to population aging and population growth,” Steinmetz says. In fact, many neurological conditions, such as dementia or Parkinson’s, for example, are more common in old age. However, there is the paradox that, if the effect of demographic changes is eliminated and standardization by age is used, the study shows that death rates decrease in some pathologies, such as stroke or neonatal encephalopathy, he adds. the author: “These downward trends are driven by an improvement in mortality prospects, but, on the other hand, greater survival thanks to better care means that we see more years lived with disability in the population. For example, more children with long-term neurological consequences.”

## Poor countries most affected

The neurological conditions that cause the most years of healthy life lost are stroke, neonatal encephalopathies, migraine, Alzheimer’s and other dementias, and diabetic neuropathy (nerve damage associated with high blood glucose). Meningitis, epilepsy, neurological complications in premature babies, autism spectrum disorders and cancer of the nervous system are also at the top of the table of pathologies that most affect quality of life. But there are differences by country and by age.

**See also [These are the eight mistakes that a newbie should not make in the gym](#)**

Lower-income regions suffer more from the impact of this group of diseases. In developing territories, such as central and western sub-Saharan Africa, neonatal encephalopathy, meningitis or neural tube defects are some of the conditions that cause the most loss of years of healthy life, while these same pathologies in high-income regions, such as Australasia, are much less prevalent and their impact is therefore lower. “Nervous system health loss disproportionately affected people in low- and middle-income countries, in part due to a higher prevalence of conditions affecting newborns and children under five,” the authors explain in the article. .

The disease with the most common impact around the globe is stroke: in 19 of the 21 regions analyzed in the study, it is the pathology that most contributes to the loss of healthy years of life. By age, in children under five years of age, the ailments that most affect are neonatal encephalitis, meningitis and neural tube defects; In children and adolescents, the neurological problems associated with prematurity and epilepsy stand out; in adults aged 20 to 59 years, stroke, migraine and diabetic neuropathy are in the lead; and in older age groups, dementia and Parkinson’s are added to stroke. This age diversity, Steinmetz agrees, “supports the need to think about neurological health and medical care across the lifespan.”

Researchers have also analyzed how the impact of neurological conditions has fluctuated over the last 30 years and have detected significant changes. For example, the years of healthy life lost have increased by more than 90% since 1990 in the case of diabetic neuropathy and have decreased by the same amount in tetanus. But everything has its explanation: the global rise in the incidence of diabetes can explain an increase in its neurological effects and, on the other hand, the authors attribute to systematic vaccination “the substantial decrease in deaths from tetanus throughout the world.” “The promotion and application of folic acid supplementation and the fortification of cereal products contributed to the decrease in the incidence of neural tube defects in countries that have institutionalized this basic public health initiative,” the researchers add.

**See also [The closure of commercial establishments and confusion in the Lebanese markets, and the reason for the insane rise of the dollar](#)**

## “Fight for brain health”

Jesús Porta, president of the Spanish Society of Neurology, celebrates the publication of this study, in which he did not participate: “It is very interesting and important for us. Not so much for the day-to-day life of the neurologist, because we already know a lot of the data, but research that shows the years of loss of quality of life due to neurological diseases alerts us that we must fight for brain health.” With this scenario of neurological pathology on the rise, the doctor calls for “health prevention campaigns and structuring the health system so that there is an adequate response.” For example, he says, with specialized units to meet the growing and diverse demand.

Steinmetz also emphasizes this line. “An aging population means more cases of conditions that affect older adults, such as neurodegenerative conditions. “Health systems must anticipate this and ensure that treatment and care systems are in place to handle the increasing burden.” The researcher specifies that “more than 80% of neurological deaths and DALYs occur in low- and middle-income countries” and, despite the fact that these environments have a higher burden of disease, the workforce trained to treat these ailments is “70 times higher” in high-income areas. “This problem needs to be addressed,” she warns.

The authors also focus on preventable risk factors and point out that high blood pressure, smoking or having high blood glucose levels are variables that  urage neurological pathologies, such as stroke or Alzheimer’s. “In 2021, 84% of DALYs associated with stroke were potentially preventable if exposure to

18 identified risk factors was reduced," the authors summarize. In this sense, Porta points out three healthy living tips that help prevent brain pathologies: "Physical exercise, adequate sleep rhythms and adequate nutrition," he lists.

You can follow **EL PAÍS Health and Wellbeing** in Facebook, x and instagram.

#planet #suffers #neurological #disease

**Tags:** Alzheimers brain Cerebral stroke Health medicine Migraine Neurological diseases neurology neuroscience Science Scientific investigation stroke



**admin\_l6ma5gus**



**Related Posts**

### Meghan launches a new brand on Instagram: what it's about

by admin\_l6ma5gus  MARCH 15, 2024  0

Meghan Markle launched a new lifestyle brand on Instagram, scoring the return of the Duchess of Sussex to social media...

### Europa League quarter-final draw

by admin\_l6ma5gus  MARCH 15, 2024  0

Neon (AFP) The draw for the quarter-finals of the European League, "Europa League", resulted in Liverpool of England facing Atalanta...

### Kate Middleton's uncle predicts that his niece will reappear in public at Easter

by admin\_l6ma5gus  MARCH 15, 2024  0

Gary Goldsmith, the controversial uncle of the Princess of Wales, Catherine, believes that his niece will reappear in public in...

### Motorists were offered to clean their steering wheel with a popular toy

by admin\_l6ma5gus  MARCH 15, 2024  0

"BelNovosti": you can clean your car's steering wheel with slimeYou can quickly and effectively get rid of dirt on your...

### Rome, 'mole' in the prosecutor's office: De Vivo sentenced to 5 years with an abbreviated sentence

by admin\_l6ma5gus  MARCH 15, 2024  0

 Rome preliminary hearing judge sentenced Jacopo De Vivo to 5 years in an abbreviated sentence. He was arrested in...



# News·ES EURO



🏠 News ES Euro > Salud

## ✓ Las enfermedades neurológicas ya son la principal causa de mala salud en el mundo

SALUD Lucille ✓ Mow ⌚ 7 minutos ago 🚫 REPORT



Más del 43% de la población mundial padece alguna enfermedad relacionada con el cerebro o el sistema nervioso.

Las enfermedades neurológicas afectan actualmente a más de **3,4 mil millones de personas**, que representa más del 43% de la población mundial. Estos trastornos son, de hecho, la principal causa de mala salud en el mundo, como indican los resultados del 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 en la revista *Neurología de Lancet*.

En 2021, trastornos como el ictus, el Alzheimer y otras demencias o el Parkinson fueron responsables de más de 11 millones de muertes, más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad y más de **275 millones de años de vida perdidos** en todo el mundo, refleja la investigación.

**En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica** una prevalencia un 18% superior a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países de Europa occidental, señala en un comunicado la Sociedad Española de Neurología (SEN) sobre los resultados del trabajo.

Los años de vida vividos con discapacidad por alguna enfermedad neurológica en España ascienden a 1 millón; los años de vida perdidos, más de medio millón; y los años de vida ajustados por discapacidad, en 1,5 millones, señala la SEN.

“Los resultados de este estudio indican que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas **ha sido subestimado** y eso también va en aumento. Las enfermedades neurológicas ya son la principal causa de años de vida ajustados en función de la discapacidad en todo el mundo, así como de años de vida perdidos. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias efectivas de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan el sistema nervioso”, Así lo ha comentado Jesús Porta-Estessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología. “



### ¿Peor que los toreros? La verdad sobre los rodeos americanos

Brainberries



### 7 Cosas que le suceden a tu cuerpo si comes huevo todos los días

Brainberries



### ¿Qué crímenes cometió y dónde está ahora?

Brainberries



### 10 ciudades violentas en las que necesitas ojos en la espalda

Brainberries

Porque aunque no toda la carga de enfermedades neurológicas está ligada al envejecimiento de la población, el aumento de la esperanza de vida ha tenido un impacto significativo en los trastornos neurológicos relacionados con la edad, como la enfermedad de Alzheimer, el ictus o la enfermedad de Parkinson. Por lo tanto, es crucial que las políticas sanitarias globales no sólo se centren en prolongar la vida, sino también en **Minimizar la pérdida de salud debido a la discapacidad.**”, ha añadido.

El estudio, realizado por el Instituto de Medición y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington Utilizando datos de 371 enfermedades de 204 países, también ha estimado la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser potencialmente prevenibles eliminando los factores de riesgo conocidos para este tipo de dolencias.

Así, el trabajo indica, por ejemplo, que de todos los factores de riesgo cerebrovascular, el mayor factor de riesgo de sufrir un ictus es **hipertensión** (57,3%) y, para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la diabetes (15%).

Él **de fumar** También se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, la demencia o el accidente cerebrovascular, y el abuso de alcohol representa un riesgo de epilepsia casi cuatro veces mayor en los hombres (11%) que en las mujeres (3%). En el caso de la discapacidad intelectual, el principal factor de riesgo es la exposición al plomo (63%).

“Promover el conocimiento de los factores de riesgo modificables y de los casos que podrían potencialmente evitarse si estos factores se pueden reducir es crucial para reducir la carga de las enfermedades neurológicas”, señaló Porta-Etessam en el comunicado antes mencionado. “

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



## Últimas noticias

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

La Oficina Provincial de Consumo de la Diputación ayudó a sus usuarios a recuperar casi 100.000 euros

### Curiosidades

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

X Tweet

SINC 15 de marzo de 2024

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.





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. 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.



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.

Otra afección común en nuestro país 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 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.

#### 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.

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

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)**