

Ocho de cada diez jóvenes tienen algún síntoma de insomnio

► Una encuesta asegura que los hombres, sobre todo de 18 a 29 años, se acuestan más tarde y las mujeres suelen madrugar más que ellos

EUROPA PRESS

MADRID. Ocho de cada diez jóvenes (el 83,5 por ciento) presenta algún síntoma de insomnio, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño. Así lo revela el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', realizado con una muestra de 3.400 personas de entre 18 y 34 años por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

En esta misma encuesta, tam-

bién se pudo observar que el 83 por ciento de los jóvenes usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, durante un tiempo medio de 48,6 minutos.

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importan-

El 83 por ciento reconoce, además, que usa pantallas antes de irse a dormir, a las que dedican, de media, casi 50 minutos

te como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo la cuarta parte reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día. Además, el 33 por ciento afirma que duerme menos de siete horas al día.

El estudio revela que Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destacan que un 46 por ciento de los jóvenes tiene

dificultad para conciliar el sueño, un 47 se despierta más temprano de lo deseado, un 36 lo hace por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño y únicamente el 16,5 afirma contundentemente que duerme bien.

Los despertares frecuentes nocturnos afectan más a las mujeres (sobre todo, entre 30 y 34 años). Además, un 27 por ciento admite distraerse con pantallas en los despertares (más los hombres jóvenes de 18 a 23 años). La Rioja es la comunidad autónoma en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas en la cama.

En cuanto a los horarios de irse a la cama, los jóvenes se suelen acostar entre las diez y las doce de la noche las vísperas de días laborables y entre las once de la noche y las dos de la mañana las vísperas de festivos. Por otra parte, los hombres entre 18 y 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y las personas de 30 a 34 años madrugan más.

La media de horas que duermen los jóvenes es de 7,6 horas al día (7,2, las vísperas de laborables, y 8,8, las de los días festivos). Habitualmente, no hacen siesta pero los que la hacen (tres de cada diez) es en días libres.

ACCIDENTES. El 15,1 por ciento de los jóvenes ha sufrido un accidente de tráfico por falta de sueño ya sea por somnolencia (8,3 por ciento) o falta de atención (6,8), y son los varones, en la franja de 18 a 23 años, los que reconocen más siniestros por este motivo.

El estudio afirma, además, que un 9 por ciento usa fármacos hipnóticos con receta de forma semanal, un 15 recurre a remedios sin receta (melatonina, doxilamina o cannabidol) y el 10 por ciento de los consumidores de alcohol bebe de noche para dormirse antes.

Otra conclusión del estudio es que el cannabis también se usa para dormir. El 8 por ciento de los encuestados lo consume al menos una vez al mes y, de ellos, el 63 por ciento lo utiliza para descansar, porcentaje que sube al 73 cuando se trata de la franja de edad más mayor, de 30 a 34 años.



Casi la mitad de los encuestados admite que tiene problemas para conciliar el sueño. EP

8 Marzo, 2024



El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de acostarse

Una amplia mayoría presenta síntomas de insomnio y el 33% dice dormir menos de siete horas

AGENCIAS
MADRID

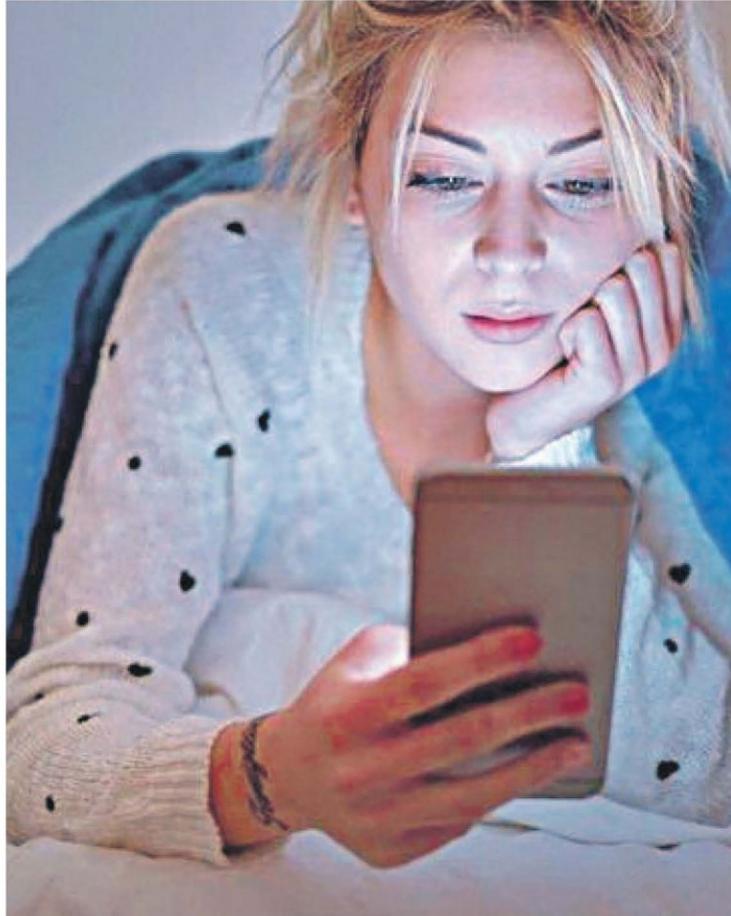
■ ■ ■ El 83% de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5% afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5% presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido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

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

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

LUZ ARTIFICIAL

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la



Una joven utiliza su teléfono antes de dormir.

que consideran que realmente están listos para dormir, usando casi una hora las pantallas en la cama.

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

que necesitamos para conciliar el sueño y su calidad", explicó ayer la investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio.

Para mitigar el impacto noctur-

no de los dispositivos electrónicos, un 59% asegura que adopta medidas como "activar la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital".

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

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

La ansiedad y la depresión son las más comunes en esta edad, con un 21% y 11% respectivamente.

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

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



8 Marzo, 2024

Ocho de cada diez jóvenes duermen mal y un número de horas insuficiente

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

ALFONSO TORICES

MADRID. Un grupo de expertos acaba de concluir el primer estudio realizado en España para averiguar cómo duermen los jóvenes y la respuesta es mal. O incluso muy mal. El trabajo, respaldado por la Sociedad Española de Neurología, por la del Sueño y por Fundación Mapfre, concluye que no llegan a una cuarta parte los chicos de 18 a 34 años que duermen bien y las horas suficientes –no menos de siete–, en parte porque una gran mayoría sufre distintos grados de insomnio por problemas de salud o malos hábitos de vida; o porque una cantidad también importante (61%) ha cogido la costumbre de sacrificar horas de sueño para asegurarse un tiempo de ocio nocturno extra.

La falta de descanso es un problema, sobre todo entre los más jóvenes, con su cerebro aún en proceso de maduración, pero que tiene consecuencias negativas para todos. Las más reiteradas son el cansancio, el dolor de cabeza y la irritabilidad, pero también los fallos de concentración y de memoria, la somnolencia diurna, la escasa motivación y el descenso del rendimiento laboral o académico. Pero hay efectos mucho más peligrosos: por ejemplo, un 15% de los chicos achaca a la escasez de sueño haber tenido un acci-

dente de tráfico.

Aunque solo un 13% de estos jóvenes cumpliría con los parámetros que permiten diagnosticar un trastorno de insomnio crónico, alguno de los síntomas de este problema de salud se detecta hasta en el 83% de las respuestas de los 3.405 jóvenes de todo el país que participaron en la investigación. Casi la mitad de ellos tiene dificultad para iniciar el sueño o se despierta antes de lo deseado; y más de un tercio se desvela por la noche y normalmente ya no consigue conciliar de nue-

vo el sueño.

Más de un tercio de estos jóvenes relata problemas de salud mental o trastornos ya diagnosticados del sueño, con la ansiedad y la depresión como patologías graves más presentes, pero también con el estrés y el desánimo como males muy extendidos. A ellos se unen otros factores relevantes como los efectos secundarios de medicamentos, las enfermedades de todo tipo y el nada desdeñable 12% de consumo de alcohol y drogas, claros precursores del insomnio.

Pero junto a estos factores hay otro muy relevante, que explica hasta seis de cada diez casos de jóvenes que le roban prácticamente a diario horas al sueño para asegurarse por la noche un tiempo extra de ocio. Uno de cada tres de estos chicos sacrifica tanto tiempo de cama que acaba por dormir menos de las siete horas que son indispensables para dejar que el cuerpo y la mente se recuperen de la actividad diaria.

Los que más horas sacrifican por el ocio son los varones y los más jóvenes, los de 18 a 29 años. Suelen acostarse cerca de las doce de la noche en jornadas laborales y más próximos a las dos de la mañana en festivos o fines de

semana.

Entre quienes duermen mal buscándolo o sin buscarlo brilla especialmente un hábito pernicioso que explica muchos de los problemas de sueño, como es la costumbre de dedicar las últimas horas del día a mirar o interactuar con pantallas electrónicas. Lo hacen más de ocho de cada diez jóvenes prácticamente todos los días, por un tiempo muy cercano a una hora y muchas veces en la propia cama.

El estudio también revela que bastantes chicos tienen costumbres para facilitar el sueño que provocan realmente el efecto contrario. Un 10% toma somníferos por prescripción médica, pero otro 15% usa ocasionalmente «remedios» de los que no precisan receta. Pero los peores son el 10% que toma alcohol o el 8% que fuma cannabis con igual fin, que solo consiguen desvelarse, o quienes hacen ejercicio posteriormente a las siete de la tarde.

En esta edad se aconseja dormir de 7 a 9 horas y evitar café, drogas, alcohol y cenas pesadas



Una adolescente interactúa con el teléfono móvil mientras está en la cama. IÑAKI ANDRÉS

SALUD

El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84 tiene insomnio

EUROPA PRESS / MADRID

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

Así lo revela el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, realizado por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

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

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi 60 minutos de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

SALUD

El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84 tiene insomnio

EUROPA PRESS / MADRID

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

Así lo revela el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, realizado por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

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

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi 60 minutos de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.



8 Marzo, 2024

Ocho de cada diez jóvenes duermen mal y un número de horas insuficiente

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

ALFONSO TORICES

MADRID. Un grupo de expertos acaba de concluir el primer estudio realizado en España para averiguar ¿cómo duermen los jóvenes? y la respuesta es mal o, incluso, muy mal. El trabajo, respaldado por la Sociedad Española de Neurología, por su homóloga del Sueño y por la Fundación Mapfre, concluye que no llegan a una cuarta parte los chicos de 18 a 34 años que duermen bien y las horas suficientes —no menos de siete—, en parte porque una gran mayoría sufre distintos grados de insomnio por problemas de salud o malos hábitos de vida y en parte porque una cantidad también importante (61%) ha cogido la costum-

bre de sacrificar horas de sueño para asegurarse un tiempo de ocio nocturno extra.

La falta de descanso es un problema, sobre todo entre los más jóvenes, con su cerebro aún en proceso de maduración, pero que tiene consecuencias negativas para todos. Las más reiteradas son el cansancio, el dolor de cabeza y la irritabilidad, pero también los fallos de concentración y de memoria, la somnolencia diurna, la escasa motivación y el descenso del rendimiento laboral o académico. Pero hay efectos mucho más peligrosos, como que hasta un 15% de los chicos achaca a la escasez de sueño haber tenido un accidente de tráfico.

Aunque solo un 13% de estos jóvenes cumpliría con los parámetros que permiten diagnosticar un trastorno de insomnio crónico, alguno de los síntomas de este problema de salud se detectan hasta en el 83% de las respuestas de los 3.405 chicos de todo el país que participaron en la investigación. Casi la mitad de ellos tienen dificultad para iniciar el sue-

ño o se despiertan antes de lo deseado y más de un tercio se desvelan por la noche y normalmente ya no consiguen conciliar de nuevo el sueño.

Más de un tercio de estos jóvenes relatan problemas de salud mental o trastornos ya diagnosticados del sueño, con la ansiedad y la depresión como patologías graves más presentes, pero también con el estrés y el desánimo como males muy extendidos. A

EL DATO

30%

son los españoles de 18 a 34 años que aún cumplen con el tradicional hábito hispano de la siesta. La gran mayoría, no obstante, solo lo hace en sus días libres. La mitad se sienta de 15 a 45 minutos, pero otro 44% la alarga, lo que puede ser causa de insomnio posterior.

ellos se unen otros factores relevantes como los efectos secundarios de medicamentos, las enfermedades de todo tipo y el nada desdeñable 12% de consumo de alcohol y drogas, claros precursores del insomnio.

Pantallas en la cama

Pero junto a estos factores hay otro muy relevante que explica hasta seis de cada diez casos de jóvenes que le roban prácticamente a diario horas al sueño para asegurarse por la noche un tiempo extra de ocio, se alargue lo que se alargue su jornada laboral o de estudio. Uno de cada tres de estos chicos sacrifica tanto tiempo de cama que acaba por dormir menos de las siete horas, que son indispensables para dejar que el cuerpo y la mente se recuperen de la actividad diaria.

Los que más horas sacrifican por el ocio son los varones y los más jóvenes, los de 18 a 29 años. Suelen acostarse cerca de las doce de la noche en jornadas laborales y más próximos a las dos de la mañana en festivos o durante los fines de semana.

Entre quienes duermen mal buscándolo o sin buscarlo brilla especialmente un hábito pernicioso, que explica muchos de los problemas de sueño, como es la costumbre de dedicar las últimas horas del día a mirar o interactuar con pantallas electrónicas. Lo hacen más de ocho de cada diez jóvenes prácticamente todos los días, por un tiempo muy cercano a una hora y muchas veces en la propia cama.

El estudio también revela que bastantes chicos tienen costumbres para facilitar el sueño que provocan realmente el efecto contrario. Un 10% toma somníferos por prescripción médica, pero otro 15% usa ocasionalmente «remedios» de los que no precisan receta. Pero los peores son el 10% que toma alcohol o el 8% que fuma cannabis con igual fin, que solo consiguen desvelarse, o quienes hacen ejercicio posteriormente a las siete de la tarde.

¿Cómo dormir mejor? Los consejos de los especialistas son claros. Para dormir entre 7 y 9 horas hay que hacerlo en horarios regulares, incluso en festivos, evitar cenas pesadas, alcohol, drogas, café, bebidas energéticas y tabaco, desconectarse de los aparatos electrónicos más de media hora antes de apagar la luz, realizar deporte regular y procurar una habitación silenciosa y a oscuras.



8 Marzo, 2024

Ocho de cada diez jóvenes tienen algún síntoma de insomnio

► Una encuesta asegura que los hombres, sobre todo de 18 a 29 años, se acuestan más tarde y las mujeres suelen madrugar más que ellos

EUROPA PRESS

MADRID. Ocho de cada diez jóvenes (el 83,5 por ciento) presenta algún síntoma de insomnio, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño. Así lo revela el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', realizado con una muestra de 3.400 personas de entre 18 y 34 años por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

En esta misma encuesta, tam-

bién se pudo observar que el 83 por ciento de los jóvenes usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, durante un tiempo medio de 48,6 minutos.

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importan-

El 83 por ciento reconoce, además, que usa pantallas antes de irse a dormir, a las que dedican, de media, casi 50 minutos

te como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo la cuarta parte reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día. Además, el 33 por ciento afirma que duerme menos de siete horas al día.

El estudio revela que Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destacan que un 46 por ciento de los jóvenes tiene

dificultad para conciliar el sueño, un 47 se despierta más temprano de lo deseado, un 36 lo hace por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño y únicamente el 16,5 afirma contundentemente que duerme bien.

Los despertares frecuentes nocturnos afectan más a las mujeres (sobre todo, entre 30 y 34 años). Además, un 27 por ciento admite distraerse con pantallas en los despertares (más los hombres jóvenes de 18 a 23 años). La Rioja es la comunidad autónoma en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas en la cama.

En cuanto a los horarios de irse a la cama, los jóvenes se suelen acostar entre las diez y las doce de la noche las vísperas de días laborables y entre las once de la noche y las dos de la mañana las vísperas de festivos. Por otra parte, los hombres entre 18 y 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y las personas de 30 a 34 años madrugan más.

La media de horas que duermen los jóvenes es de 7,6 horas al día (7,2, las vísperas de laborables, y 8,8, las de los días festivos). Habitualmente, no hacen siesta pero los que la hacen (tres de cada diez) es en días libres.

ACCIDENTES. El 15,1 por ciento de los jóvenes ha sufrido un accidente de tráfico por falta de sueño ya sea por somnolencia (8,3 por ciento) o falta de atención (6,8), y son los varones, en la franja de 18 a 23 años, los que reconocen más siniestros por este motivo.

El estudio afirma, además, que un 9 por ciento usa fármacos hipnóticos con receta de forma semanal, un 15 recurre a remedios sin receta (melatonina, doxilamina o cannabidol) y el 10 por ciento de los consumidores de alcohol bebe de noche para dormirse antes.

Otra conclusión del estudio es que el cannabis también se usa para dormir. El 8 por ciento de los encuestados lo consume al menos una vez al mes y, de ellos, el 63 por ciento lo utiliza para descansar, porcentaje que sube al 73 cuando se trata de la franja de edad más mayor, de 30 a 34 años.



Casi la mitad de los encuestados admite que tiene problemas para conciliar el sueño. EP



8 Marzo, 2024

Ocho de cada diez jóvenes duermen mal y un número de horas insuficiente

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

ALFONSO TORICES

MADRID. Un grupo de expertos acaba de concluir el primer estudio realizado en España para averiguar ¿cómo duermen los jóvenes? y la respuesta es mal o, incluso, muy mal. El trabajo, respaldado por la Sociedad Española de Neurología, por su homóloga del Sueño y por la Fundación Mapfre, concluye que no llegan a una cuarta parte los chicos de 18 a 34 años que duermen bien y las horas suficientes –no menos de siete–, en parte porque una gran mayoría sufre distintos grados de insomnio por problemas de salud o malos hábitos de vida y en parte porque una cantidad también importante (61%) ha cogido la costum-

bre de sacrificar horas de sueño para asegurarse un tiempo de ocio nocturno extra.

La falta de descanso es un problema, sobre todo entre los más jóvenes, con su cerebro aún en proceso de maduración, pero que tiene consecuencias negativas para todos. Las más reiteradas son el cansancio, el dolor de cabeza y la irritabilidad, pero también los fallos de concentración y de memoria, la somnolencia diurna, la escasa motivación y el descenso del rendimiento laboral o académico. Pero hay efectos mucho más peligrosos, como que hasta un 15% de los chicos achaque a la escasez de sueño haber tenido un accidente de tráfico.

Aunque solo un 13% de estos jóvenes cumpliría con los parámetros que permiten diagnosticar un trastorno de insomnio crónico, alguno de los síntomas de este problema de salud se detectan hasta en el 83% de las respuestas de los 3.405 chicos de todo el país que participaron en la investigación. Casi la mitad de ellos tienen dificultad para iniciar el sue-

ño o se despiertan antes de lo deseado y más de un tercio se desvelan por la noche y normalmente ya no consiguen conciliar de nuevo el sueño.

Más de un tercio de estos jóvenes relatan problemas de salud mental o trastornos ya diagnosticados del sueño, con la ansiedad y la depresión como patologías graves más presentes, pero también con el estrés y el desánimo como males muy extendidos. A

EL DATO

30%

son los españoles de 18 a 34 años que aún cumplen con el tradicional hábito hispano de la siesta. La gran mayoría, no obstante, solo lo hace en sus días libres. La mitad sestea de 15 a 45 minutos, pero otro 44% la alarga, lo que puede ser causa de insomnio posterior.

ellos se unen otros factores relevantes como los efectos secundarios de medicamentos, las enfermedades de todo tipo y el nada desdeñable 12% de consumo de alcohol y drogas, claros precursores del insomnio.

Pantallas en la cama

Pero junto a estos factores hay otro muy relevante que explica hasta seis de cada diez casos de jóvenes que le roban prácticamente a diario horas al sueño para asegurarse por la noche un tiempo extra de ocio, se alargue lo que se alargue su jornada laboral o de estudio. Uno de cada tres de estos chicos sacrifica tanto tiempo de cama que acaba por dormir menos de las siete horas, que son indispensables para dejar que el cuerpo y la mente se recuperen de la actividad diaria.

Los que más horas sacrifican por el ocio son los varones y los más jóvenes, los de 18 a 29 años. Suelen acostarse cerca de las doce de la noche en jornadas laborales y más próximos a las dos de la mañana en festivos o durante

los fines de semana.

Entre quienes duermen mal buscándolo o sin buscarlo brilla especialmente un hábito pernicioso, que explica muchos de los problemas de sueño, como es la costumbre de dedicar las últimas horas del día a mirar o interactuar con pantallas electrónicas. Lo hacen más de ocho de cada diez jóvenes prácticamente todos los días, por un tiempo muy cercano a una hora y muchas veces en la propia cama.

El estudio también revela que bastantes chicos tienen costumbres para facilitar el sueño que provocan realmente el efecto contrario. Un 10% toma somníferos por prescripción médica, pero otro 15% usa ocasionalmente «remedios» de los que no precisan receta. Pero los peores son el 10% que toma alcohol o el 8% que fuma cannabis con igual fin, que solo consiguen desvelarse, o quienes hacen ejercicio posteriormente a las siete de la tarde.

¿Cómo dormir mejor? Los consejos de los especialistas son claros. Para dormir entre 7 y 9 horas hay que hacerlo en horarios regulares, incluso en festivos, evitar cenas pesadas, alcohol, drogas, café, bebidas energéticas y tabaco, desconectarse de los aparatos electrónicos más de media hora antes de apagar la luz, realizar deporte regular y procurar una habitación silenciosa y a oscuras.



8 Marzo, 2024

Ocho de cada diez jóvenes duermen mal y un número de horas insuficiente

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

ALFONSO TORICES

MADRID. Un grupo de expertos acaba de concluir el primer estudio realizado en España para averiguar ¿cómo duermen los jóvenes? y la respuesta es mal o, incluso, muy mal. El trabajo, respaldado por la Sociedad Española de Neurología, por su homóloga del Sueño y por la Fundación Mapfre, concluye que no llegan a una cuarta parte los chicos de 18 a 34 años que duermen bien y las horas suficientes –no menos de siete–, en parte porque una gran mayoría sufre distintos grados de insomnio por problemas de salud o malos hábitos de vida y en parte porque una cantidad también importante (61%) ha cogido la costum-

bre de sacrificar horas de sueño para asegurarse un tiempo de ocio nocturno extra.

La falta de descanso es un problema, sobre todo entre los más jóvenes, con su cerebro aún en proceso de maduración, pero que tiene consecuencias negativas para todos. Las más reiteradas son el cansancio, el dolor de cabeza y la irritabilidad, pero también los fallos de concentración y de memoria, la somnolencia diurna, la escasa motivación y el descenso del rendimiento laboral o académico. Pero hay efectos mucho más peligrosos, como que hasta un 15% de los chicos achaque a la escasez de sueño haber tenido un accidente de tráfico.

Aunque solo un 13% de estos jóvenes cumpliría con los parámetros que permiten diagnosticar un trastorno de insomnio crónico, alguno de los síntomas de este problema de salud se detectan hasta en el 83% de las respuestas de los 3.405 chicos de todo el país que participaron en la investigación. Casi la mitad de ellos tienen dificultad para iniciar el sue-

ño o se despiertan antes de lo deseado y más de un tercio se desvelan por la noche y normalmente ya no consiguen conciliar de nuevo el sueño.

Más de un tercio de estos jóvenes relatan problemas de salud mental o trastornos ya diagnosticados del sueño, con la ansiedad y la depresión como patologías graves más presentes, pero también con el estrés y el desánimo como males muy extendidos. A

EL DATO

30%

son los españoles de 18 a 34 años que aún cumplen con el tradicional hábito hispano de la siesta. La gran mayoría, no obstante, solo lo hace en sus días libres. La mitad sestea de 15 a 45 minutos, pero otro 44% la alarga, lo que puede ser causa de insomnio posterior.

ellos se unen otros factores relevantes como los efectos secundarios de medicamentos, las enfermedades de todo tipo y el nada desdeñable 12% de consumo de alcohol y drogas, claros precursores del insomnio.

Pantallas en la cama

Pero junto a estos factores hay otro muy relevante que explica hasta seis de cada diez casos de jóvenes que le roban prácticamente a diario horas al sueño para asegurarse por la noche un tiempo extra de ocio, se alargue lo que se alargue su jornada laboral o de estudio. Uno de cada tres de estos chicos sacrifica tanto tiempo de cama que acaba por dormir menos de las siete horas, que son indispensables para dejar que el cuerpo y la mente se recuperen de la actividad diaria.

Los que más horas sacrifican por el ocio son los varones y los más jóvenes, los de 18 a 29 años. Suelen acostarse cerca de las doce de la noche en jornadas laborales y más próximos a las dos de la mañana en festivos o durante

los fines de semana.

Entre quienes duermen mal buscándolo o sin buscarlo brilla especialmente un hábito pernicioso, que explica muchos de los problemas de sueño, como es la costumbre de dedicar las últimas horas del día a mirar o interactuar con pantallas electrónicas. Lo hacen más de ocho de cada diez jóvenes prácticamente todos los días, por un tiempo muy cercano a una hora y muchas veces en la propia cama.

El estudio también revela que bastantes chicos tienen costumbres para facilitar el sueño que provocan realmente el efecto contrario. Un 10% toma somníferos por prescripción médica, pero otro 15% usa ocasionalmente «remedios» de los que no precisan receta. Pero los peores son el 10% que toma alcohol o el 8% que fuma cannabis con igual fin, que solo consiguen desvelarse, o quienes hacen ejercicio posteriormente a las siete de la tarde.

¿Cómo dormir mejor? Los consejos de los especialistas son claros. Para dormir entre 7 y 9 horas hay que hacerlo en horarios regulares, incluso en festivos, evitar cenas pesadas, alcohol, drogas, café, bebidas energéticas y tabaco, desconectarse de los aparatos electrónicos más de media hora antes de apagar la luz, realizar deporte regular y procurar una habitación silenciosa y a oscuras.



DREAMSTIME

Menos de 7 horas no es aconsejable para ninguna edad, incluso los jóvenes

Los españoles entre los 18 y los 34 años duermen mal

► Consecuencias: cansancio, fatiga, dolor de cabeza o irritabilidad

E. Caballero. MADRID

El 3,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio y el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal. Son algunas de las conclusiones del estudio «¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España», que presentaron ayer la Fundación Mapfre, la Socie-

dad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), y que pone de manifiesto que, aunque, por lo general los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente.

Por el contrario, el informe subraya que un 33% de los jóvenes admite dormir de forma insuficiente, es decir, menos de 7 horas. Dentro de este grupo, La Rioja,

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

El estudio, resultado de una encuesta realizada a 3.405 participantes, es la primera investigación que analiza los hábitos de sueño de los españoles de entre 18 y 34 años. En la presentación del trabajo han participado Eva Arranz, médico de Fundación Mapfre, y Marta Rubio,

investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, quien ha subrayado que «la falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes, especialmente por encontrarse en un periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral, y por el impacto que puede tener en su rendimiento académico». Asimismo, indica que «la falta de sueño también perjudica a los de mayor edad, sobre todo por las consecuencias que tiene en su rendimiento laboral, estado de ánimo y condición de salud, y cuyas consecuencias son mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas».

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

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

La mayoría de los jóvenes reconoce no echarse la siesta de forma habitual (70%), pero que aquellos que sí (30%) suelen hacerlo en sus días libres y entre 15 y 45 minutos (49%), seguidos de un 44% que dedica a este momento una duración de más de 45 minutos, una cantidad mayor de la recomendada y que, según los expertos, puede llegar a distorsionar el sueño nocturno. El informe también hace hincapié en que entre las ac-

tividades nocturnas que más realizan las personas de este grupo de edad están las relacionadas con las tareas del hogar (44%), seguidas de aquellas vinculadas al estudio (20%) y el trabajo (14%). Aquellos entre 24 y 29 años son los que más estudian por la noche (28%), mientras que el trabajo nocturno es más frecuente en la franja de edad comprendida entre los 18 y los 23 años (18,5%).

El 62% de los jóvenes reconoce que consume café, la sustancia estimulante que más ingiere a diario, y el 43% lo hace con el objetivo de mantenerse despierto. Con respecto a otras sustancias, el 39% consume alcohol al menos una vez al mes y el 10% de ellos con el objetivo de conciliar el sue-

Una de las causas: el 83% hace uso de dispositivos electrónicos en la cama

ño; el 8% consume cannabis al menos una vez al mes, la mayoría (63%) con la intención de favorecer el sueño; y el 15% toma «remedios» sin receta de forma oca-

sional, que ayudan a dormir, y casi uno de cada 10, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes españoles y su relación con la falta de descanso, y en este sentido, indica que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente.

Entre las emociones más frecuentes, un 69% admite haber estado «estresado o nervioso» a menudo en el último mes, así como «desanimado» (58%). Pero la mayoría de los jóvenes valora su estado de salud mental como «bueno o muy bueno» (65%) y, aquellos que no lo hacen, lo suelen valorar como «regular» (32%).