



La mitad de la población de España padece patologías neurológicas

EFE MADRID

Más de 23 millones de personas, la mitad de la población española, sufre algún tipo de enfermedad neurológica, informó ayer la Sociedad Española de Neurología (SEN), que cifra en medio millón los años perdidos por muerte prematura, de manera global.

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

Este alza de los años de vida tiene un impacto significativo en España en los trastornos neurodegenerativos relacionados con la edad, como el alzhéimer, el ictus o el párkinson.

Según ha informado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Estessam, los riesgos de las enfermedades neurológicas son potencialmente evitables.

Porta-Estessam insistió en que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas ha sido subestimada y además está en aumento. Por tanto, dijo, es necesario implementar estrategias eficaces de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso. ●

SANIDAD | UN SUFRIMIENTO QUE VA EN AUMENTO

La mitad de los españoles padece algún tipo de dolencia neurológica

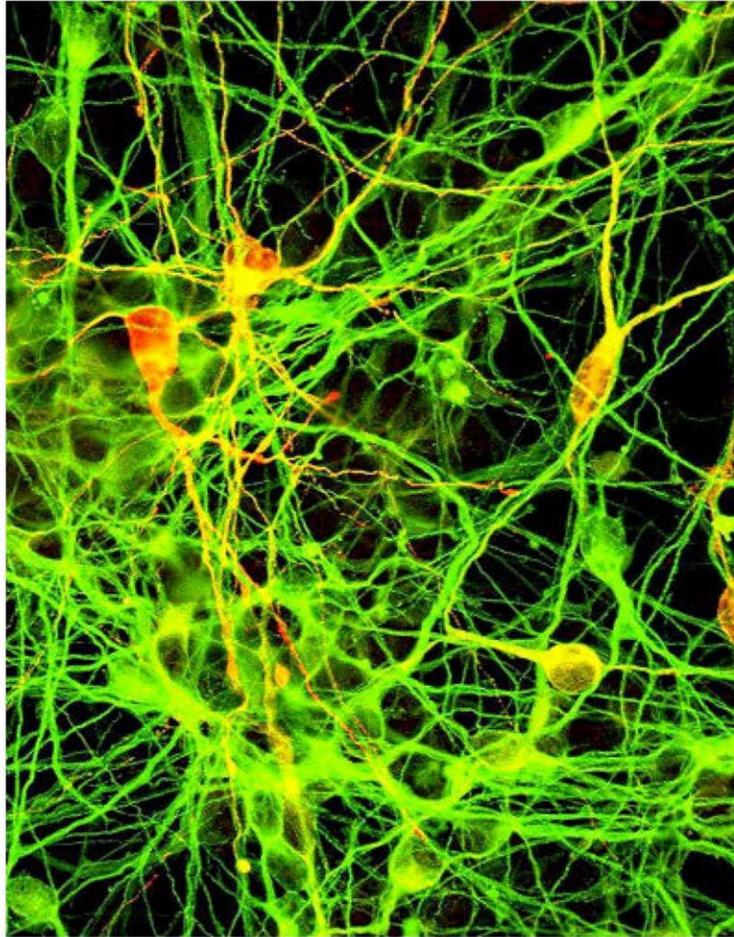
El país tiene un 18% más de prevalencia que el resto del mundo en estas enfermedades, y un 1,7% más que Europa

AGENCIAS / MADRID

Más de 23 millones de personas en España, la mitad de la población, padece algún tipo de enfermedad neurológica, una prevalencia un 18 por ciento superior respecto a la media mundial y un 1,7 por ciento por encima de los países occidentales europeos, de acuerdo con los datos de un estudio sobre el sistema nervioso realizado por la Universidad de Washington y publicado ayer en *Lancet Neurology* y del que se hace eco la Sociedad Española de Neurología (SEN). La investigación también revela que estas dolencias afectan ya a más de 3.400 millones de personas en el mundo, lo que supone más del 43 por ciento de la población del planeta.

En concreto, en 2021 provocaron 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.

Por otra parte, 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



El ictus y el alzheimer son algunos de los trastornos con más discapacidad. / REUTERS

tumores del sistema nervioso son las 10 enfermedades neurológicas con los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) más altos en todo el mundo.

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

en aumento», señaló el presidente de la SEN, Jesús Porta-Estessam.

«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,

EL APUNTE

La clave está en evitar los factores de riesgo

El estudio sobre enfermedades neurológicas de la Universidad de Washington revela que la clave está en reducir los factores de riesgo, sobre todo para dolencias como el ictus, demencias, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual idiopática.

De esta forma señala que el mayor factor de riesgo para el ictus es la hipertensión (57,3 por ciento) y, para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la diabetes (15 por ciento).

Asimismo, 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 de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres que en mujeres. En la discapacidad intelectual, el principal factor es la exposición al plomo (63 por ciento).

tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso», añade.

Ante este contexto, el presidente de la SEN demandó que «las políticas de salud no solo se enfoquen en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud debida a la discapacidad».



SANIDAD | UN SUFRIMIENTO QUE VA EN AUMENTO

La mitad de los españoles padece algún tipo de dolencia neurológica

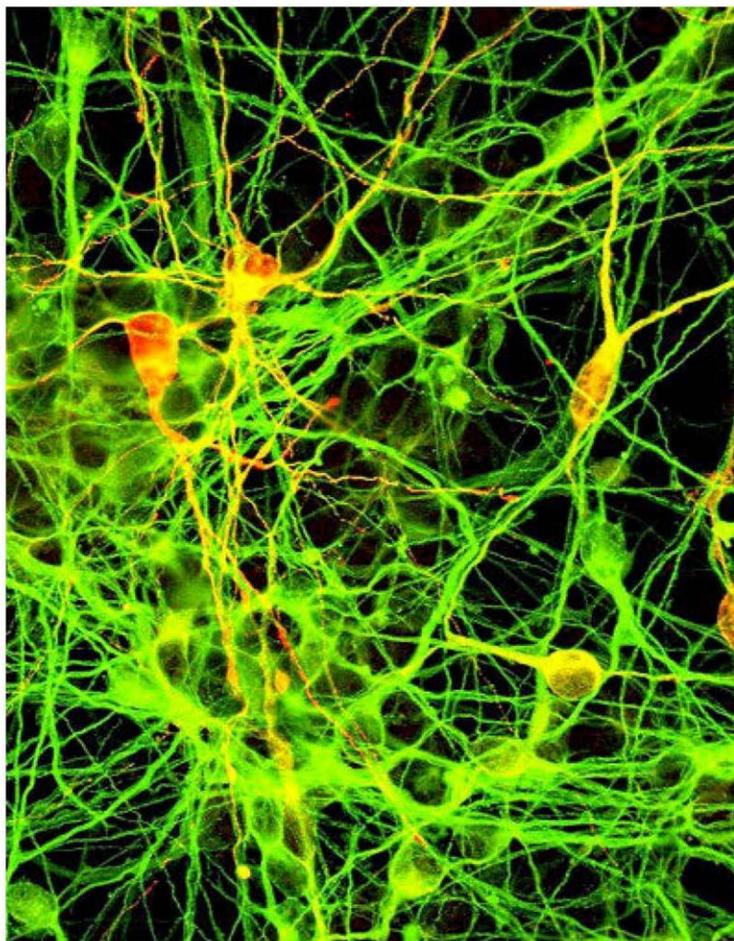
El país tiene un 18% más de prevalencia que el resto del mundo en estas enfermedades, y un 1,7% más que Europa

AGENCIAS / MADRID

Más de 23 millones de personas en España, la mitad de la población, padece algún tipo de enfermedad neurológica, una prevalencia un 18 por ciento superior respecto a la media mundial y un 1,7 por ciento por encima de los países occidentales europeos, de acuerdo con los datos de un estudio sobre el sistema nervioso realizado por la Universidad de Washington y publicado ayer en *Lancet Neurology* y del que se hace eco la Sociedad Española de Neurología (SEN). La investigación también revela que estas dolencias afectan ya a más de 3.400 millones de personas en el mundo, lo que supone más del 43 por ciento de la población del planeta.

En concreto, en 2021 provocaron 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.

Por otra parte, 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



El ictus y el alzheimer son algunos de los trastornos con más discapacidad. / REUTERS

tumores del sistema nervioso son las 10 enfermedades neurológicas con los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) más altos en todo el mundo.

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

en aumento», señaló el presidente de la SEN, Jesús Porta-Estessam.

«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,

EL APUNTE

La clave está en evitar los factores de riesgo

El estudio sobre enfermedades neurológicas de la Universidad de Washington revela que la clave está en reducir los factores de riesgo, sobre todo para dolencias como el ictus, demencias, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual idiopática.

De esta forma señala que el mayor factor de riesgo para el ictus es la hipertensión (57,3 por ciento) y, para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la diabetes (15 por ciento).

Asimismo, 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 de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres que en mujeres. En la discapacidad intelectual, el principal factor es la exposición al plomo (63 por ciento).

tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso», añade.

Ante este contexto, el presidente de la SEN demandó que «las políticas de salud no solo se enfoquen en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud debida a la discapacidad».

La mitad de la población de España padece patologías neurológicas

EFE MADRID

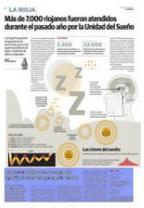
Más de 23 millones de personas, la mitad de la población española, sufre algún tipo de enfermedad neurológica, informó ayer la Sociedad Española de Neurología (SEN), que cifra en medio millón los años perdidos por muerte prematura, de manera global.

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

Este alza de los años de vida tiene un impacto significativo en España en los trastornos neurodegenerativos relacionados con la edad, como el alzhéimer, el ictus o el párkinson.

Según ha informado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Estessam, los riesgos de las enfermedades neurológicas son potencialmente evitables.

Porta-Estessam insistió en que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas ha sido subestimada y además está en aumento. Por tanto, dijo, es necesario implementar estrategias eficaces de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso. ●



Los jóvenes riojanos son los que más hipnóticos consumen para poder dormir

La encuesta '¿Cómo duermen los jóvenes?' revela que la comunidad lidera la clasificación de los que descansan de forma insuficiente

I. E.

LOGROÑO. Los trastornos del sueño acechan a los jóvenes riojanos de entre 18 y 34 años. Tales son algunos de sus síntomas nocturnos que, al descansar de manera insuficiente, recurren a hipnóticos

y a otros fármacos sin receta para poder poner remedio a su insomnio. Estas son solo algunas de las conclusiones de la encuesta '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', publicada por la Fundación Mapfre, la So-

ciudad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño.

La referencia generalizada, según los expertos, es que las personas en edad adulta deben de dormir entre siete y ocho horas para descansar de manera adecuada. El problema, no obstante, es que no todos logran conciliar el sueño durante ese mínimo periodo de tiempo. Una situación que, de hecho, se da entre los jóvenes riojanos y que sitúa a la comunidad, con el 41%, en el primer puesto de la clasifi-

LAS CIFRAS

18%

de los riojanos consumen hipnóticos como ayuda para conciliar el sueño.

41%

de los jóvenes riojanos admiten que descansan de forma insuficiente, menos de ocho horas.



16 Marzo, 2024

cación de los que descansan de manera insuficiente. Por detrás le siguen Baleares (con un 40,1%) y la Comunidad Valenciana (con un 39,1%). En el lado contrario, sin embargo, se encuentran Navarra, con un 23%; Castilla y León, con un 26,3% o el País Vasco, con un 30%.

Una de las trabas que dificultan el descanso de los jóvenes de la comunidad es el uso de los dispositivos electrónicos justo antes de irse a dormir. En este sentido, La Rioja, ocupa el primer



Una joven mira al horizonte al no poderse dormir. FOTOLIA / ADOBESTOCK

puesto en el ranking en cuanto al empleo de estas pantallas antes de acostarse, todo debido a que fue la comunidad en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de estas durante los mismos.

Otro de los obstáculos es el consumo de sustancias estimulantes, como el café, el té o las bebidas energéticas con cafeína, consumidas por el 62% de los riojanos. Un dato que, junto con el de la adquisición del tabaco (37%) en la región, erige a La Rioja como

la comunidad en la que más sustancias de abuso se consumen, solo seguida de Navarra (12%). A pesar de ello, también hay jóvenes que refieren consumir remedios como ayuda para dormir y, en este sentido, La Rioja (con un 22%) y Valencia (con un 20%) son donde más se recurren a estos medicamentos. La comunidad riojana (con un 18%), la Comunidad Valenciana (15%) y Canarias (15%) son los territorios con más consumo declarado de hipnóticos.



Marta Vila, investigadora en el Vall d'Hebron Institut de Recerca

EL PERIÓDICO y la Fundación La Caixa dan voz a los perfiles sociales, culturales y científicos que con su esfuerzo están creando una sociedad con más oportunidades para todos.

«Sin becas como esta, la mayor parte del talento seguiría fuera»

JUDIT FIGUERAS
 Barcelona

En 2008, el interés por la genética avanzada encaminó a Marta Vila a una carrera dedicada al estudio de la migraña. Desde entonces, la bióloga catalana ha destinado más de 15 años a la investigación de esta patología que afecta al 12% de la población en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Durante los próximos años, Vila podrá seguir avanzando en su carrera científica gracias a una beca de posdoctorado Junior Leader, otorgada por la Fundación La Caixa. Un paquete de ayudas que permitirá a 105 investigadores desarrollar sus proyectos, tanto en España como en Portugal.

— **Asociamos la migraña con dolores de cabeza, pero, ¿de qué otras formas impacta esta patología a los pacientes que la sufren?**

— La cefalea es solo uno de los síntomas que produce la migraña. A nivel de sintomatología, nos encontramos con fatiga, irritabilidad, pérdida del campo visual, náuseas e, incluso, vómitos. La migraña tiene un impacto en la vida de las personas incalculable. Durante un episodio de migraña, la persona que lo sufre no puede ir a trabajar, ni ocuparse de su familia. El problema es que aún no se ha desarrollado ningún biomarcador



Marta Vila ha recibido una beca para realizar un posdoctorado en el Vall d'Hebron Institut de Recerca.

que permita determinar de manera subjetiva cuándo una persona tiene migraña. Algo que lleva a ver la enfermedad como un simple dolor de cabeza que pasa con un ibuprofeno.

— **¿Cree que la infravaloración de la enfermedad ha retrasado las investigaciones dedicadas a encontrar una cura?**

— Sí. La migraña no se ve como una enfermedad grave porque no mata y

porque la mayoría de personas que la sufren son mujeres. Falta apoyo económico, social y político.

— **Desde que se dedica a la investigación, ¿ha habido algún avance importante en el tratamiento de la migraña?**

— En estos 15 años ha habido un avance muy importante al que se le otorgó el Brain Prize en 2020. Se trata de una investigación llevada a ca-

bo por cuatro profesores que dedicaron toda su trayectoria a desarrollar un medicamento capaz de revertir la cronificación de la migraña. Es una investigación que ha durado 30 años y de la cual ahora vemos sus frutos.

— **¿Hay algún modo de detectar un episodio de migraña antes de que empiecen los síntomas?**

— Es en lo que estamos trabajando. De hecho, uno de los síntomas más

comunes es la ansiedad provocada por la incertidumbre de no saber cuándo será la próxima crisis. Quizás tienes alguna cosa importante y no sabes si podrás llevarla a cabo. Es una enfermedad que tiene otras consecuencias relacionadas con la salud mental, como la depresión.

— **¿Cuál es el objetivo de su investigación actual?**

— En los últimos años, se ha detectado que las células gliales tienen un papel clave tanto en el inicio como en la cronificación de enfermedades como la migraña. El objetivo de nuestra investigación es descubrir si la inactivación de estas células puede revertir la enfermedad o que deje de ser crónica.



«Infravaloramos la migraña porque no mata y porque la mayoría de personas que la sufren son mujeres»

— **La poca inversión en I+D es una de las tareas pendientes en el país. ¿Cómo valora las becas concedidas por Fundación la Caixa?**

— No hay otra entidad española que proporcione unas ayudas como estas. Son muy importantes porque te ofrecen un salario y la inversión necesaria para poder llevar a cabo tu proyecto de investigación. Gracias a estas becas, investigadores como yo podemos llevar nuestra investigación en España. La mayoría de nosotros hemos tenido que marchar fuera y, sin becas como esta, la mayor parte del talento seguiría quedándose fuera. ■



16 Marzo, 2024



Un despertar inoportuno interrumpe el sueño de una mujer en medio de la noche. R. C.

Científicos piden medidas para frenar la epidemia de insomnio y salud mental

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

FERMÍN APEZTEGUIA

La Plataforma del Sueño, una nueva agrupación multidisciplinar que representa a científicos, sanitarios, gestores y pacientes, pidió esta semana al Gobierno central y los grupos parlamentarios del Congreso de los Diputados un mayor compromiso para frenar las actuales epidemias de insomnio y salud mental. Ambos trastornos están estrechamente relacionados. Según se supo ayer, cinco millones de españoles toman en España alguna pastilla para dormir y la mitad de ellos ha acabado sufriendo problemas de ansiedad o depresión.

El dato lo puso sobre el tapete el neumólogo Carlos Egea, coordinador sanitario de la Alianza y presidente de la Federación Española de Sociedades de Higiene del Sueño. El experto defendió en su intervención ante la comisión de Sanidad la necesidad de impulsar medidas legislativas que favorezcan un sueño reparador en la población. El mal dormir, recordó, afecta a la salud mental y en todos los ámbitos de la esfera pública, especialmente el trabajo, la familia y las relaciones sociales.

Menor esperanza de vida

España, advirtió además, es líder mundial en el consumo de somníferos, un tipo de fármacos que ayudan a conciliar el sueño, pero

que, «si no se toman bien», pueden resultar muy perjudiciales para la salud. «Son medicamentos que favorecen el deterioro cerebral y sabemos que su consumo durante más de 160 días en un año puede condicionar una pérdida de esperanza de vida», explicó Egea a este periódico momentos antes de entrar en el Parlamento. «Sé que es un dato que puede asustar un poco, pero es ciencia», insistió. «Sabemos que sucede así porque se ha demostrado por el método científico».

Enfermedad mental y sueño van de la mano, porque cada una de ellas, recordó, favorece la aparición de la otra. «Son necesarias legislaciones que regulen todo lo referente a la medicina del sueño. Desde los estudios académicos hasta las prestaciones que brindan los servicios sanitarios; des-

de las condiciones laborales a los horarios nocturnos y el GMT». Esas tres iniciales conforman las siglas en inglés del Horario del Meridiano de Greenwich (Reino Unido), una iniciativa que lleva años de debate y que implica la adaptación del horario español al que le correspondería por su geopotencia.

El horario actual de España se corresponde con el de los territorios ocupados por la Alemania nazi en 1940 y fue impuesto ese año en un gesto de la naciente dictadura de Franco por simpatizar con el Gobierno fascista de Hitler. «Como Alianza, estamos a disposición de sus señorías para ayudarles a legislar lo que sea necesario y poner la primera piedra de un país que fundamente su bienestar en el respeto al sueño de sus ciudadanos», dijo Egea.

También los niños

Los problemas de sueño no son exclusivos de la población adulta. La Sociedad Española de Neurología (SEN) recordó que un 25% de los niños y adolescentes, los menores de 14 años, tampoco tiene un sueño de calidad. Los trastornos provocados por la falta de un descanso reparador afectan al conjunto de la población y de ellos comenzó a hablarse esta semana porque ayer, tercer viernes de marzo, se celebró el Día Mundial del Sueño. «Conseguir un sueño reparador no depende sólo de una mayor educación y concienciación de los hábitos saludables», explicó la neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la organización.

CIFRAS DEL MAL SUEÑO

160

días de consumo de somníferos en un año favorece el deterioro cerebral hasta el punto de llegar a condicionar también la esperanza de vida.

20%

de la población tiene problemas de insomnio, entre un 5% y un 7% padece apnea del sueño (interrupciones por ronquidos que favorecen el ictus) y entre el 5% y el 10% presenta síndrome de piernas inquietas.



15 Marzo, 2024

Científicos piden medidas para frenar la epidemia de insomnio y salud mental

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

las actuales epidemias de insomnio y salud mental. Ambos trastornos están estrechamente relacionados. Según se supo ayer, cinco millones de españoles toman en España alguna pastilla para dormir y la mitad de ellos ha acabado sufriendo problemas de ansiedad o depresión.

El dato lo puso sobre el tapete el neumólogo vasco Carlos Egea, coordinador sanitario de la Alianza y presidente de la Federación Española de Sociedades de Higiene del Sueño. El experto, Jefe de la Unidad Funcional de sueño del hospital Araba, defendió en su intervención ante la comisión de Sanidad la necesidad de impulsar medidas legislativas que favorezcan un sueño reparador en la población. El mal dormir, recordó, afecta a la salud mental y

en todos los ámbitos de la esfera pública, especialmente el trabajo, la familia y las relaciones sociales.

Menor esperanza de vida

España, advirtió además, es líder mundial en el consumo de somníferos, un tipo de fármacos que ayudan a conciliar el sueño, pero que, «si no se toman bien», pueden resultar muy perjudiciales para la salud. «Son medicamentos que favorecen el deterioro cerebral y sabemos que su consumo durante más de 160 días en un año puede condicionar una pérdida de esperanza de vida», explicó Egea a EL CORREO momentos antes de entrar en el Parlamento. «Sé que es un dato que puede asustar un poco, pero es ciencia», insistió. «Sabemos que sucede así

CIFRAS DEL MAL SUEÑO

160

días de consumo de somníferos en un año favorece el deterioro cerebral hasta el punto de llegar a condicionar también la esperanza de vida.

20%

de la población tiene problemas de insomnio, entre un 5% y un 7% padece apnea del sueño (interrupciones por ronquidos que favorecen el ictus) y entre el 5% y el 10% presenta síndrome de piernas inquietas.

porque se ha demostrado por el método científico».

Enfermedad mental y sueño van de la mano, porque cada una de ellas, recordó, favorece la aparición de la otra. «Son necesarias legislaciones que regulen todo lo referente a la medicina del sueño. Desde los estudios académicos hasta las prestaciones que brindan los servicios sanitarios; desde las condiciones laborales a los horarios nocturnos y el GMT». Esas tres iniciales conforman las siglas en inglés del Horario del Meridiano de Greenwich (Reino Unido), una iniciativa que lleva años de debate y que implica la adaptación del horario español al que le correspondería por su geoposición.

El horario actual de España se corresponde con el de los territorios ocupados por la Alemania nazi en 1940 y fue impuesto ese año en un gesto de la naciente dictadura de Franco por simpatizar con el Gobierno fascista de Hitler. «Como Alianza, estamos a disposición de sus señorías para ayudarles a legislar lo que sea necesario y poner la primera piedra de un país que fundamente su bienestar en el respeto al sueño de sus ciudadanos», dijo Egea.

También los niños

Los problemas de sueño no son exclusivos de la población adulta. La Sociedad Española de Neurología (SEN) recordó ayer que un 25% de los niños y adolescentes, los menores de 14 años, tampoco tiene un sueño de calidad. Los trastornos provocados por la falta de un descanso reparador afectan al conjunto de la población y de ellos comenzó a hablarse ayer porque hoy, tercer viernes de marzo, se celebra el Día Mundial del Sueño.

«Conseguir un sueño reparador no depende sólo de una mayor educación y concienciación de los hábitos saludables», explicó la neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la organización. «Existen impedimentos en gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida, que restan horas al descanso nocturno. Por debajo de las siete horas —destacó la especialista— resulta inadecuado para un adulto».

FERMÍN APEZTEGUIA



BILBAO. La Plataforma del Sueño, una nueva agrupación multidisciplinar que representa a científicos, sanitarios, gestores y pacientes, pidió ayer al Gobierno central y los grupos parlamentarios del Congreso de los Diputados un mayor compromiso para frenar



Un despertar inoportuno interrumpe el sueño de una mujer en medio de la noche. EL CORREO



CONTRA EL INSOMNIO: MELATONINA O HIPNÓTICO

Las farmacias registran un aumento sustancial de la demanda de productos (con o sin receta) para dormir. La pandemia supuso un punto de inflexión en los trastornos del sueño

ANA I. PÉREZ MARINA / SORIA

El 148% de la población adulta y el 25% de la infantil no tiene un sueño de calidad, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Y los trastornos que afectan al descanso se detectan entre el 22-30% de los ciudadanos. Esta valoración coincide con el Día Mundial del Sueño que se celebra cada año el tercer viernes de marzo, este año con el lema 'Equidad del sueño para la salud mundial'. Los datos tienen su consecuencia directa en el aumento sustancial de la comercialización de productos sin receta, así como fármacos con prescripción médica, para conseguir un sueño reparador.

Así lo constata el presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Soria, Javier Alonso, que advierte de que a partir de la pandemia la demanda de melatonina, en sus distintos formatos, y de hipnóticos con receta se ha incrementado de forma notable. «Ha aumentado muchísimo el consumo de benzodiacepinas y de pro-

ductos con la melatonina o combinados con zinc o valeriana, para que la gente pueda dormir mejor. Sobre todo, a raíz de la pandemia», afirma.

En este sentido, Alonso apunta a la falta de educación respecto a hábitos saludables. «Hay pacientes que vienen y te dicen que se levantan a las 3.00 de la mañana y están tomando Lorazepam. Pero se acuestan a las 21.00 y ya han dormido seis horas. Por eso, hay que hacer ejercicios de relajación antes de acostarse, no estar con las pantallas... porque eso agita un poco y cuesta dormir. Hay que intentar lo primero así, antes de recurrir a los fármacos», abunda.

A su juicio, se prescriben benzodiacepinas «con demasiada alegría» por parte de los facultativos, ya que en el caso de los productos sin receta, como los compuestos por melatonina o la doxilamina (antihistamínico) son lo que los farmacéuticos recomiendan a los pacientes.

Además, el presidente del Colegio de Farmacéuticos refiere que la receta de los hipnóticos o sedantes suele es-



TRATAMIENTO

PARA UN MES

15-26 €

El tratamiento para un mes de productos para dormir que no requieren receta médica (complementos de melatonina o valeriana, o comprimidos de doxilamina) oscila entre los 15 y los 26 euros, dependiendo la marca o el producto.

tar acompañada por la de otros fármacos para la depresión, la ansiedad o la relajación muscular. «También depende del hipnótico. El Zolpidem se receta más solo para dormir, pero el Lorazepam se usa sobre todo cuando un paciente tiene ansiedad y agobio. Son medicamentos, realmente, para otras patologías», explica.

Asimismo, Javier Alonso asegura que «hay muchos pacientes» con problemas de insomnio crónico que recurren a las gominolas de melatonina o a Oniria, comprimidos recubiertos de liberación prolongada del suplemento que favorece a un sueño salu-

dable. Hay que puntualizar que la valeriana se demanda menos frente al auge de la melatonina, ya que es «más relajante» y no un inductor del sueño.

«Lo bueno de la farmacia es la cercanía al paciente y sabes que algunos tienen estos problemas para dormir por malos hábitos, por estar con el móvil, tener poco tiempo para descansar o trabajar por turnos», señala.

Respecto al perfil de consumidores de estos medicamentos, los adultos de mediana edad se decantan más por los productos naturales, mientras que los más mayores, a partir de 55-60 años, toman hipnóticos o sedantes

con receta médica. «Para dormir es difícil que tome estos fármacos alguien de 30 años, puede hacerlo por ansiedad o depresión», aclara.

Por otra parte, aunque su venta es residual, existe también melatonina para bebés y niños (Melamil), un complemento alimenticio en gotas.

Cabe puntualizar que la SEN advierte de que existen cerca de un centenar de trastornos del sueño clasificados y otras patologías que impiden un descanso adecuado. No obstante, el insomnio es la afección más prevalente en España y la padece en torno al 20% de la población.



16 Marzo, 2024

Les afeccions neurològiques, el problema de salut més gran

Les afeccions neurològiques constitueixen ja la principal causa de malaltia i discapacitat al món, i afecten el 43% de la població mundial, 3.400 milions de persones (23 milions a l'Estat espanyol), segons un exhaustiu estudi que recollia ahir la revista 'The Lancet Neurology.'

Convertit en la principal causa de mortalitat, per davant de les malalties cardiovasculars, les malalties neurològiques més comunes al món són l'ictus, l'encefalopatia neonatal, migranya, malaltia d'Alzheimer i neuropatia diabètica.

El segueixen la meningitis, l'epilèpsia, les complicacions neurològiques del part prematur, el trastorn de l'espectre autista i els càncers del sistema nerviós.