

18 de marzo: Día Mundial del Sueño y Día Europeo de la Narcolepsia
Entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño

- En al menos un 10% de los casos se debe a algún trastorno de sueño crónico y grave.
- Menos de un tercio de las personas con problemas de sueño buscan ayuda profesional.
- La temperatura, el ruido, la luz o el uso de dispositivos móviles, entre otros, desempeñan un papel significativo a la hora de tener una buena calidad de sueño.
- El insomnio es el trastorno de sueño más frecuente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño.
- La narcolepsia afecta a unas 25.000 personas en España.
- La SEN estima que entre el 60% y el 80% de los pacientes con narcolepsia y el 90% de los pacientes con apnea del sueño o con síndrome de las piernas inquietas no están diagnosticados.

Mañana, 18 de marzo, es el Día Mundial del Sueño, una fecha que este año está dedicada a inculcar sobre la importancia de tener una buena calidad de sueño. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, una cifra que incluso podría ser mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados. Y es que, aunque muchos trastornos del sueño son tratables o prevenibles, menos de un tercio de los pacientes buscan ayuda profesional.

Pero, ¿qué es tener una buena calidad de sueño? *“Hay tres aspectos básicos para determinar si una persona tiene una buena calidad de sueño: la duración, la continuidad y la profundidad. Es decir, si el tiempo dedicado a dormir no es suficiente para sentirnos descansados al día siguiente, si hay interrupciones en nuestros ciclos de sueño, o nuestro sueño no es lo suficientemente profundo para considerarlo restaurador, es que no tenemos una buena calidad de sueño y, por lo tanto es el momento de visitar a un profesional”,* explica el Dr. Hernando Pérez Díaz, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

“El sueño es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos, para la supervivencia del individuo y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental”, señala el Dr. Hernando Pérez.

Las condiciones ambientales que nos rodean a la hora de dormir como puede ser la temperatura de la estancia, el ruido o la luz pueden desempeñar un papel significativo a la hora de tener una buena calidad de sueño. Recientemente un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Stanford de EE.UU. señalaba que el alumbrado nocturno de las calles, y especialmente el de las grandes ciudades, podía interferir en nuestro sueño y provocar que nuestro descanso no sea suficientemente reparador. Pero también lo son otros condicionantes como la comodidad de la cama, la ingesta de ciertos alimentos o bebidas o el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarnos.

No obstante, independientemente de estos factores que pueden interferir en nuestra calidad de sueño y que pueden ser modificables, existe un alto porcentaje de la población que padece algún tipo de trastorno del sueño. Dentro de ellos, el insomnio es el más frecuente: el 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15% -lo que supone más de cuatro millones de adultos españoles- sufre de insomnio crónico.

Tras el insomnio, los trastornos del sueño más comunes son el síndrome de apneas-hipopneas del sueño y el síndrome de las piernas inquietas. El síndrome de las piernas inquietas afecta aproximadamente a un 5% de la población, siendo las personas mayores de 50 años las más propensas a sufrirlo; mientras que el síndrome de la apnea del sueño afecta a un 2-4% de la población, principalmente a varones adultos con sobrepeso y a mujeres que han pasado la menopausia. La SEN estima que el 90% de los pacientes con apnea del sueño o con síndrome de las piernas inquietas no están diagnosticados.

El 18 de marzo también es el Día Europeo de la Narcolepsia

Aunque no es tan prevalente, al menos unas 25.000 personas padecen en España otro trastorno del sueño que el 18 de marzo también se conmemora en Europa como su día: la narcolepsia.

Caracterizado porque su síntoma más incapacitante es la somnolencia excesiva diurna, la SEN estima que entre el 60% y el 80% de los pacientes con narcolepsia están sin diagnosticar y que incluso, en algunos casos, no se detecta hasta los 10 años de haber comenzado a tener los primeros síntomas, por lo que su incidencia podría ser mayor.

“Avanzar en la identificación temprana de narcolepsia, pero en general de cualquier trastorno del sueño es indispensable para una mejor gestión y seguimiento de estos pacientes, así como para mejorar su calidad de vida. Esta necesidad se hace aún más importante en los niños pequeños, en adolescentes y en personas que comienzan a integrarse laboralmente, por las consecuencias que estas enfermedades tienen en ellos”, destaca el Dr. Hernando Pérez. “Lo primordial es que los pacientes o sus familiares sean conscientes de que no se está descansando de forma adecuada y que acudan a un especialista”.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.