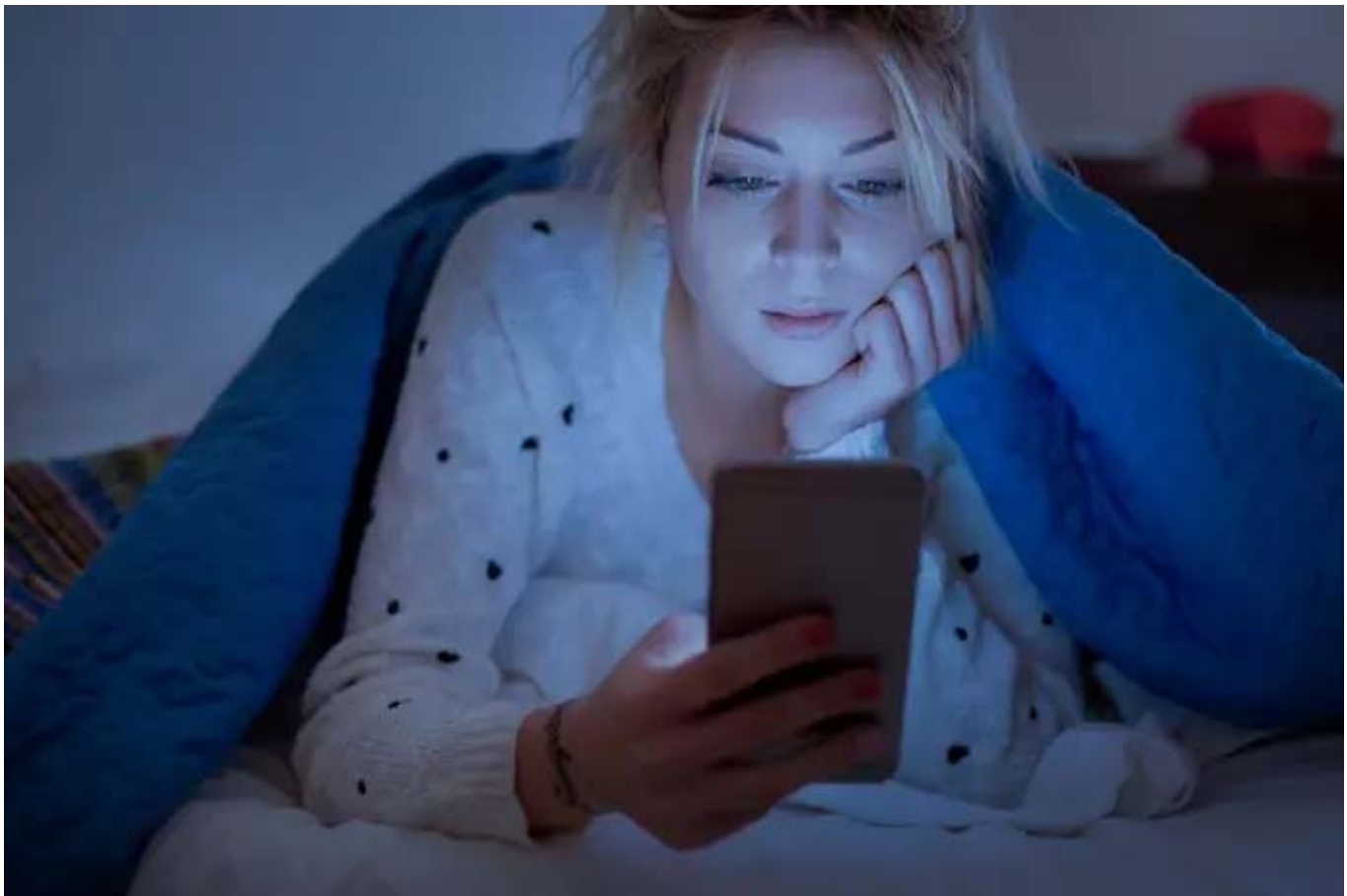


## **ISLAS BALEARES**

**Los jóvenes de Baleares son los que menos tiempo tienen para dormir y los que cuentan con peores condiciones de descanso**



Archivo - Mujer mirando el móvil por la noche en la cama.  
- TOMMASO79/ISTOCK - Archivo

Europa Press Islas Baleares

Publicado: jueves, 7 marzo 2024 12:30



✉ Newsletter

@epbaleares

Las Islas, entre las comunidades donde los jóvenes duermen menos de siete horas

PALMA/MADRID, 7 Mar. (EUROPA PRESS) - Baleares es una de las comunidades autónomas donde los jóvenes duermen menos de siete horas y, además, junto con los madrileños, son los que menos tiempo tienen para dormir, porque trabajan con horario de noche y con turnos partidos; los que cuentan con peores condiciones para descansar bien y los que reconocen haber tenido más accidentes de tráfico relacionados con la falta de sueño (19%).

Así se desprende del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', presentado este jueves por Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de las personas de entre 18 y 34 años.

A nivel nacional, el informe destaca que 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.

## Sociedad

DÍA DE LA MUJER · EDUCACIÓN · MEDIO AMBIENTE · IGUALDAD · SANIDAD · CONSUMO · LAICISMO · COMUNICACIÓN · ÚLTIMAS NOTICIAS

INSOMNIO >

# Ocho de cada 10 jóvenes sufren síntomas de insomnio

Una encuesta de más de 3.400 personas de entre 18 y 34 años revela que el 33% duerme menos de las siete horas recomendadas y que el tiempo medio de uso del móvil antes de dormir es de 48 minutos



**PAU ALEMANY**

Madrid - 07 MAR 2024 - 10:48CET

     1 



Una joven en la cama, en una imagen de archivo.  
FCAFOTODIGITAL (GETTY IMAGES)

La falta de sueño acecha a los adultos más jóvenes. Un 83% de la población de entre 18 y 34 años presenta alguno de los síntomas del trastorno de insomnio y alrededor de un 13% cumple los criterios para que este sea crónico, [mientras que solo uno de cada cuatro reconoce dormir bien y lo suficiente](#). Así lo revela la encuesta *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, presentada esta mañana conjuntamente por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño en una rueda de prensa.

Para considerar que una persona sufre el trastorno de insomnio debe cumplir los seis criterios de diagnóstico que recoge la [Clasificación Internacional de Desórdenes del Sueño \(ICSD, por sus siglas en inglés\)](#). Por ejemplo, tener dificultad para iniciar el sueño o despertarse antes de tiempo; notar fatiga, baja concentración o tener malas conductas y que estos problemas se produzcan como mínimo tres veces por semana y que se prolonguen durante al menos tres meses.

Las complicaciones del sueño [se han agravado respecto a hace 20 años](#), cuando la cifra de personas que cumplían los factores del insomnio crónico era la mitad, según se cita en el estudio. Y es la población menor de 35 la que más lo ha notado. [Otros estudios indican que 4 de cada 10 adultos experimentan síntomas de falta de sueño](#).

La referencia generalizada es que [hay que dormir entre siete y nueve horas de manera ininterrumpida para descansar adecuadamente](#). Pero uno de cada tres encuestados admite que duerme menos, aunque la cifra varía en función de la comunidad autónoma. Los jóvenes de La Rioja, con un 41%; de Baleares, con un 40,1%; y de la Comunidad Valenciana, con un 39,1%, lideran la clasificación de los que no consiguen alcanzar el mínimo de las siete horas. En el lado opuesto se encuentran los navarros, con un 23%; los castellanoleoneses, con un 26,3%; y los vascos, con un 30%.

### Jóvenes que duermen menos de siete horas

En %





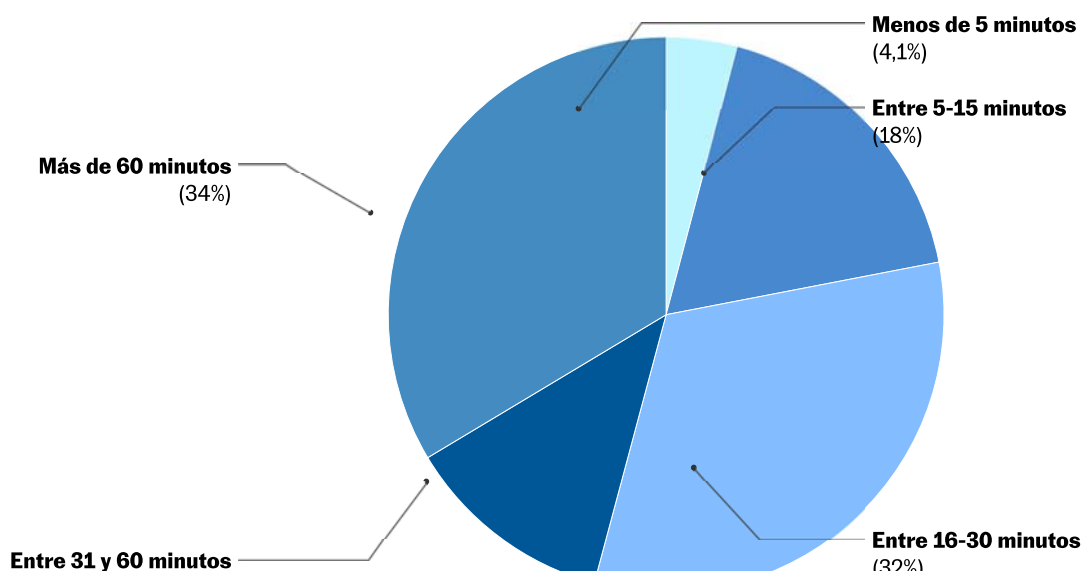
Fuente: Encuesta '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España'. EL PAÍS

Uno de los impedimentos más habituales que dificultan una conciliación del sueño adecuada es [el uso de dispositivos electrónicos justo antes de cerrar los ojos](#). Más del 80% de los encuestados confiesa que utiliza el móvil u otras pantallas siempre o casi siempre cuando está en la cama preparado para dormir. El tiempo de uso medio en ese momento es de 48 minutos y los perfiles más dados a estar con las pantallas son los adultos de entre 18 y 23 años, sobre todo las mujeres.

Otra de las barreras indicadas es el consumo de sustancias estimulantes. Y en este sentido, [el café es el líder indiscutible](#), ya que el 69% de los jóvenes encuestados lo consume diariamente. Eso no significa, como explica la experta en insomnio de la Sociedad Española de Neurología Ana Fernández, que sea necesariamente perjudicial. “Consumir más de cuatro al día es excesivo en general y el problema aparece cuando se toman para evitar la somnolencia diurna, como un parche ante la falta de sueño”, expresa. El té, ingerido diariamente por un 12%; los refrescos de cola con cafeína, por un 11%; y las bebidas energéticas con cafeína, por un 3%, también afectan a la calidad del sueño. Estas últimas han notado un repunte de consumo entre los menores de edad, por lo que [varias comunidades se plantean seguir los pasos de Galicia para prohibir su compra antes de cumplir los 18](#).

### Uso de dispositivos electrónicos antes de dormir

(En minutos)



Fuente: Encuesta '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España'. EL PAÍS

Existen ciertas creencias populares acerca de que el alcohol y el cannabis ayudan a conciliar el sueño. Así lo estima el 10% de los encuestados que beben cerveza, vino u otros brebajes y que admiten hacerlo para dormir mejor. [En el caso de la marihuana, el 63% de los fumadores habituales sostiene tal creencia](#). Nada más lejos de la realidad, según Fernández, que explica que son “mitos”. “Sabemos que tanto el alcohol como el cannabis propician un sueño fragmentado, con interrupciones”, comenta.

Hacer deporte o cenar tarde también suponen un impedimento para conciliar el sueño. Así lo afirma Fernández, que aconseja ingerir la comida “unas dos o tres horas antes” para facilitar la digestión y no hacer deporte después de las siete de la tarde.

Cuando los síntomas del insomnio se prolongan durante semanas e incluso meses, [se desencadenan una serie de consecuencias que puede afectar a la vida cotidiana](#). La principal es el cansancio o la fatiga, que aparece en la mitad de los casos, seguida del dolor de cabeza, en un 39%, y el mal humor o la irritabilidad, con un 34%. También se detectan otras menos frecuentes como la falta de atención y de concentración, el bajo rendimiento académico o laboral y de comportamiento —esta última más habitual en los hombres—.

De entre las afectaciones por el insomnio destaca una por encima del resto, no tanto por su prevalencia, sino por la peligrosidad. Un 15% de los menores de 35 años ha sufrido [accidentes de tráfico por dormir poco](#), bien sea por la falta de atención o por la somnolencia. Estos percances se dan en mayor medida en los hombres y en la franja de edad de los 18 a los 23 años.

Comentarios - 1 [Normas](#)

## Más información



### España duerme poco y mal

ANTONIO JIMÉNEZ BARCA | MADRID



### Juan José Millás bucea en el laberinto oscuro del insomnio

JUAN JOSÉ MILLÁS

## ARCHIVADO EN

Sociedad · Insomnio · Sueño · Calidad vida · Descanso · Jóvenes · Estudiantes · Rendimiento escolar · Café · Te bebida · 

Se adhiere a los criterios de

[Más información](#) >


Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com)

## CONTENIDO PATROCINADO

**Pon orden en tu nueva casa**

# Menores y móviles: ¿cómo hacerlo bien? por David Giner

Este post nace anticuado. Cuando se publique habrán pasado, seguramente, muchas cosas más en el debate sobre el uso por menores de edad de móviles con conexión a internet. Aun así, creemos conveniente tratar de fotografiar y resumir qué está pasando hoy en día (marzo 2024) y cuáles son las diferentes actitudes e iniciativas al respecto.



David Giner

Asesor jurídico en Telefónica Infra

07/03/2024

 Tiempo de lectura: 19 min

 Escuchar 

Simplificando las cosas, hay tres corrientes: la prohibicionista o neoludita (“no demos acceso hasta los 18”), la restrictiva (“pongamos límites y condiciones por edades”) y la libertaria (“libre acceso y autorregulación”). Por fortuna, cuanto escarbamos un poco comprobamos que existen algunas ideas en las que los tres grupos están más o menos de acuerdo. Vayamos primero con esos consensos y con las evidencias que hay en la materia, porque a partir de ambas cosas es más fácil tratar de estructurar un diagnóstico y algunas propuestas.

## Interferencias en el desarrollo

Hay un acuerdo bastante amplio entre psicólogos clínicos y pedagogos en que la presencia constante de móviles en la vida de los menores interfiere en su desarrollo, y también en que esta interferencia comienza a notarse ya incluso en la etapa preescolar (antes de los 6 años). La Associació Catalana de Llars d'Infants (guarderías) hizo en 2023 una encuesta en 110 guarderías de su red: en el 80 % de los centros se detectó una correlación clara entre el tiempo de sobreexposición a pantallas y el nivel de retraso global de desarrollo del menor, y, comparando con algunos estudios anteriores, también se vio que la claridad de esta correlación se acentúa cada año.

Desde la Sociedad Española de Neurología se señala que hasta el momento no se han podido verificar cambios estructurales en el cerebro derivados del uso de móviles, pero debe tenerse en cuenta que el periodo transcurrido y en estudio aún es corto y no supone una base suficiente. No obstante, sí señalan que ya hay evidencias de incremento de sintomatología ansiosa o depresiva y de afecciones de la capacidad de atención.

Por el momento, estos síntomas se achacan al tiempo de dedicación y no al contenido en sí (sobre el que aún no hay análisis detallados), y los expertos aún no detectan diferencias con los fenómenos registrados en el pico de uso de los videojuegos a inicio de siglo.

En esa misma línea, el informe GEM 2023 de la Unesco señala que el uso sin límites de móviles afecta negativamente a la alimentación, el sueño, la salud mental y la ocular, y es además causa de sedentarismo, todo lo cual se traduce en la aparición de síntomas depresivos y peor rendimiento académico.



Según una encuesta de la Sociedad Española de Pediatría hecha en 2016 (y cuyos resultados, ocho años después, nos tememos que solo puedan haber ido a peor), 7 de cada 10 niños que cursan Primaria -entre 6 y 12 años- comen o cenan con una pantalla delante. El psicólogo clínico Francisco Villar, una de las voces destacadas en la materia, usa esto como ejemplo para señalar que ese extendido hábito familiar, que puede parecer común e inocente, se traduce de forma inmediata en carencias manifiestas de los niños, que no adquieren las herramientas de gestión emocional, tolerancia a la frustración, a la espera y al aburrimiento, etc.... que normalmente pueden desarrollarse a esas edades.

Se usa la pantalla como recurso para que el niño coma o esté callado en un viaje o restaurante, pero esa herramienta de [supuesta] ayuda en realidad está interfiriendo en el desarrollo de los recursos que el menor necesita para afrontar la vida cotidiana, y se le está incapacitando para el desarrollo de sus propios recursos de paciencia, aceptación de límites, uso de la imaginación y capacidad de entretenimiento en solitario. Y todo esto sin entrar aún en el contenido que puedan estar viendo (enseguida iremos con eso).

## Pertenencia al grupo y validación digital

En Primaria, el grupo y los amigos aún no son lo más importante, pero si nos movemos al segmento adolescente, donde sí lo son, vemos que hoy en día para ellos el verdadero grupo ya no es el físico, el del patio o la calle, sino el digital: el que no está en determinada plataforma ya no pertenece al grupo y ya no recibe la validación digital del resto, esa aprobación y aceptación social que, con sus propios problemas, antes se ganaba cara a cara en el banco de la plaza y que ahora ya solo se obtiene en redes.

Esta servidumbre hace que para muchos menores resulte imposible no estar presente en ellas, y que, estándolo, acepten lo que emana de las redes sin discriminación alguna y como un peaje de pertenencia al grupo, incluso aceptando el acoso *online* que llega a veces como respuesta. Ya hay estudios que concluyen que los adolescentes que pasan más tiempo ante pantallas tienen mayores probabilidades de desarrollar problemas de salud mental, y que esto se comienza a traducir en niveles profundos de infelicidad, baja autoestima, sentimiento de soledad y prevalencia de ideas suicidas. Estos últimos en

---

haberlas tenido-.

Con la adolescencia, a los problemas que causaba la pantalla puesta delante del niño pequeño mientras come se le van añadiendo otros, y todos juntos se traducen en grandes dificultades para la adquisición y uso solvente de habilidades básicas para afrontar la vida: deficiente comprensión de información e imágenes, no adquisición de pensamiento crítico (y muchas veces, ya ni siquiera del hábito de discurrir, porque es más fácil buscar algo que intentar deducirlo o recordarlo), credulidad ante la desinformación y la propaganda escaso entendimiento de la diferencia entre realidad y ficción, deficiente comprensión de la sexualidad, normalización de los juegos de azar, compulsividad en las compras, enormes carencias en el desarrollo de habilidades sociales de relación y empatía, falta de atención y de concentración, que inhabilita para la lectura en profundidad, fracaso escolar, falta de disciplina doméstica, etc....

Lamentablemente, la lista es larga.

Puede decirse que muchos de estos problemas afectan también a los adultos. Eso es cierto, no puede negarse, pero a los adultos se nos supone ya cierta madurez, experiencia y capacidad de contraste y, sobre todo, conciencia de nuestra responsabilidad sobre los propios actos.

Era un lugar común -aunque sin soporte científico suficiente- decir que los menores ya eran nativos digitales, que sus cerebros se desarrollarían de forma diferente y que sus habilidades para la multitarea los harían capaces de procesar información a través de soportes digitales de forma más eficiente que con el soporte analógico de papel.

Ese lugar común, multiplicado por el entorno de cada uno, hizo que la mayoría de las familias entregara un móvil a sus hijos menores sin reflexión previa y sin pensar en los posibles daños. También las escuelas abrieron sus puertas a los nuevos dispositivos, y parecía una buena opción usar el móvil o la *tablet* en ellas. En ambos lugares, casa y escuela, faltó reflexión, y además la pandemia no ayudó a tenerla.

Es ahora, transcurridos unos años, cuando encontramos cada día ejemplos de ese catálogo de malas consecuencias, y es ahora cuando lo afrontamos, y la primer

este un asunto complejo, donde no hay solo buenos y malos, sino responsabilidades para todos.

Jordan Shapiro, experto en alfabetización digital, es una de las voces que sostiene que lo que debe hacerse no es alejar a los niños de los móviles, sino enseñarles desde muy pronto (3 años), porque en edades anteriores a los 8 años los hijos aún reaccionan a las pautas y consejos que les dan los padres, cosa que la biología se encarga de hacer más difícil a partir de los 12 o los 13 años, edad en la que en España un 94% de los niños disponen ya de móvil. No obstante, **Shapiro reconoce que esto requiere una muy generosa y constante involucración de los padres, y una adecuada preparación previa.**

Enuncia además un principio sobre el que es oportuno reflexionar: la educación consiste precisamente en convivir con el contexto que a cada uno le toca, adaptándose a él. Igual que nos habituamos a tecnologías anteriores, ahora la sociedad es digital y lo digital está presente en todos los ámbitos de la vida, y por ello defiende que se debe educar a los menores en eso, porque, guste más o guste menos, es ya parte de su vida, y parece difícil que pueda dejar de serlo. Aislarles de la tecnología no les beneficiará, así que deben disponer cuanto antes de competencias suficientes para afrontarlo.

Algunos psicólogos coinciden con este enfoque, señalando que hay que familiarizarles desde pequeños sobre el uso de las tecnologías, pero quizá no dando la propiedad del teléfono al menor, sino facilitándolo sólo cuando sea necesario su uso para una tarea académica o para algún tipo de entretenimiento tasado. Sería algo similar a los límites que se ponían para ver la tele o jugar a "la play".

## El problema no es la tecnología

En esto parece haber consenso también: el problema no es la tecnología, sino el uso que se le da y los límites que se le ponen. Alguien dijo que la educación de un niño debe apoyarse en dos pilares: ternura y límites, y con los móviles muchas veces no se fijan límites que sí se fijaron en generaciones anteriores con las consolas o la televisión. Muchos padres prefieren pensar que, por alguna especie de magia, los niños que han crecido con móviles también tendrán un buen control de los mismos.

.....  
propaganda extremista, que no acosarán a compañeros vía redes sociales, etc....

Dos evidencias al respecto: Save the Children señala que 7 de cada 10 menores consume porno de forma regular (y 9 de cada 10 lo ha hecho alguna vez). El mismo estudio señala que más de la mitad cree que es la forma de aprender sobre sexo, y casi un tercio señala que es su único modo de hacerlo. Frente a esto, un informe de la Universidad de Baleares indica que mientras ese 90% de menores ha visto porno, menos del 15% de los padres son conscientes de que sus hijos lo hacen. Ese pensamiento mágico de los padres, ese pensar que los problemas sólo acechan a los hijos de los demás, tiene consecuencias, y evidencia que aquí sucede algo de mayor calado.

En el caso del porno (que causa en el cerebro de un menor diversas distorsiones entre realidad y ficción, banaliza la violencia y las prácticas de riesgo, etc.), hay acciones concretas que pueden emprenderse: educación sexual y afectiva en casa y en la escuela, filtros digitales, etc.

## Movimiento social y marco normativo

Hoy hay cierta efervescencia normativa y una sensación ambiental de urgencia por regular estos asuntos. El impulso inicial que ha creado este estado de opinión parte de la actividad de grupos y asociaciones de padres. En Cataluña, donde el movimiento asociativo de padres es más fuerte que en el resto del país, surgieron en 2021 diversos grupos, primero por WhatsApp y luego por Telegram, que se fueron extendiendo por toda España y que reclamaban la prohibición de acceso, bien hasta los 12 o bien hasta los 16 años, y que pedían que en todo caso se combatiese la normalización del hecho de que un niño de 12 años tenga un móvil: los datos de Instituto Nacional de Estadística son elocuentes al respecto: en 2022, el 75 % de los niños y niñas de 12 años tenía un teléfono inteligente, pero a los 13 el porcentaje subía hasta el 94 %.

El INE no detecta diferencias de porcentaje de uso dependiendo del nivel de renta, lo que señala que es un fenómeno transversal. Y no es solo el acceso, sino el uso: según el informe GEM 2023 de la Unesco, desde 2010 en España se ha duplicado el tiempo diario que los adolescentes pasan conectados: los que tienr

superan casi tres horas y cuarto. Un 70,6% de los adolescentes se conecta casi todos los días a Internet y el 98% está registrado en alguna red social.

Estos grupos y movimientos de padres, autogestionados a través de las redes, se han ido traduciendo en debate público y también ya en peticiones concretas de regulación legal: la más sonora, que reclama prohibir totalmente el uso a menores de 14, creció en Change.org, y ha sido presentada ya en el Congreso.

Se pide prohibir; palabras mayores. Esa posibilidad debe observarse con cautela. Echemos un vistazo a lo que está sucediendo en el plano normativo, reflejo siempre necesariamente retardado de la realidad social.

Sólo hay un país relevante que regule el uso del móvil *en casa*: China, que quizá no nos sirve de ejemplo pero que ilustra la situación y nos da alguna pista: para su gobierno, el problema no son los contenidos (existe una estricta y eficiente censura en internet), sino la cantidad de horas de uso y las adicciones que genera. Desde el 1 de enero de 2024, los niños entre 8 y 16 años sólo pueden utilizar el smartphone dos horas al día, y los menores de 8 años, 40 minutos. A partir de las once de la noche y hasta las seis de la mañana no pueden conectarse a internet; el acceso a videojuegos se limita a tres horas al día y exclusivamente durante el fin de semana. La finalidad alegada de estas medidas es el fomento de la concentración de los menores, que debería redundar en una mejora de su rendimiento académico.

Fuera del caso chino comienza a ser habitual que se regule el uso *en las escuelas*: en muchos países existen prohibiciones y restricciones diversas en las aulas (Holanda, Alemania), en otros se regresa al libro físico como soporte escolar tras años de exclusividad de los medios digitales (Suecia), etc.

En España no hay aún una regulación estatal, y solo algunas comunidades autónomas han regulado el uso de los móviles en el ámbito escolar, prohibiendo o limitando su uso: Castilla-La Mancha, que fue pionera en 2014, Galicia después, y Madrid desde el inicio del curso 20-21. En los tres casos hay excepciones sobre su uso como herramienta didáctica. A finales de diciembre de 2023 se unieron a este grupo Andalucía y Murcia.

El movimiento social ha hecho visible el problema, y mientras se sigue debatiendo



que piden los padres y han adoptado normas propias que prohíben el uso del móvil en el espacio académico. Otros también lo limitan en las horas de descanso o recreos, tratando de fomentar así que los alumnos se comuniquen físicamente y que se eviten algunos conflictos que derivan del uso de redes sociales. Según datos recogidos en escuelas de primaria y secundaria en Cataluña, un 23 % de centros prohíbe el uso y más de la mitad tiene normas que lo regulan.

Pero, como decíamos, el debate público reciente genera ya movimiento normativo: en diciembre de 2023, el Ministerio de Educación propuso a todas las CCAA en la Conferencia Sectorial de Educación avanzar por este camino, vetando el uso del teléfono móvil en Primaria y permitiéndolo en Secundaria (con sujeción al proyecto educativo de cada centro y quedando no obstante limitado su uso durante los recreos).

El pasado 25 de enero de 2024 el Consejo Escolar del Estado aprobó por unanimidad la propuesta, y el Consejo de ministros de 30 de enero aprobó iniciar un proceso de consulta con 50 expertos, que deberán tener listo en 6 meses un informe y una hoja de ruta con acciones concretas que promuevan un entorno digital seguro para los menores.

Esa puerta abierta al uso como herramienta o medio educativo encaja plenamente con la incorporación de competencias digitales, que tiene un lugar destacado en los currículos educativos. La tecnología no puede quedar fuera de las aulas, tanto porque manejarla ahí puede ayudar a enseñar cómo darle un buen uso como porque hay materias en las que puede ayudar a un aprendizaje más eficaz. Y porque pueden venir más pandemias, momento en el que no volvería a quedar otro remedio que emplearlas, aunque debería hacerse teniendo en cuenta las lecciones aprendidas en 2020.

Se habla también de una nueva ley de protección de menores en internet, pero, tenga el contenido que tenga, debemos ser conscientes de que los esfuerzos de un país suponen poco, ya que el ámbito territorial de esa norma sólo podría ser España. Quizá sí sea útil como apoyo para iniciativas a nivel europeo, que tampoco podrían resolver el problema, pero suscitarían el debate en países donde no lo hay aún.

## El ejemplo de los adultos

Que sea justamente a través de las redes sociales donde se ha venido incubando ese movimiento de padres debería quizá inducirnos a alguna reflexión: es posible que parte del problema con los menores proviene del ejemplo que damos los mayores sobre tiempos y tipos de uso de los móviles. El ejemplo es un arma poderosa, y es difícil pedir a un menor que deje de hacer algo si ve que sus padres lo hacen durante horas, y más si ven que a veces la atención que prestan al teléfono es mayor que la que les prestan a ellos o entre sí. Es cierto que muchos de los que debemos educar no tenemos habilidades para hacerlo, aunque en general, y visto lo visto, tampoco parece que estemos buscando muy activamente cómo adquirirlas.

Y junto a esto, van menguando también las habilidades para imponer normas domésticas: a bastantes les resulta más fácil no hacerlo y evitar los conflictos, aunque se sepa que volverán más tarde y que entonces su efecto será peor.

De hecho, algunos psicopedagogos consideran que esos movimientos colectivos de padres persiguen disponer del amparo de la ley para no ser así ellos quienes deban prohibirlo haciendo uso de su propia autoridad. Esto es parte del problema: el derecho de los padres a poner límites es indubitado y, de hecho, hay que recordar que el uso que el menor haga con el teléfono es responsabilidad legal de quien tenga su patria potestad (atención a las consecuencias de casos de ciberacoso, de difusión de vídeos o fotografías, etc.)

## Límites en casa

Limitar es parte del proceso educativo normal y no debería ser parte de la discusión pública el decir que uno no puede hacer algo (limitar el uso en casa) porque sería el único que lo haría y su esfuerzo quedaría así en nada. La respuesta de 'porque todos lo hacen' sólo pueden usarla los menores, no quienes tenemos la responsabilidad de formarles. Pero para el que así piense, también pueden hacerse cosas: el movimiento iniciado en Cataluña pide por ejemplo que cada centro escolar publique el porcentaje de padres que se comprometen a no facilitar a sus hijos un móvil hasta determinada edad, lo que serviría de referencia para padres que deseen un ámbito escolar en el que haya un mayor o un menor

Tampoco caben las auto excusas frecuentes, del género de *'hay urgencias, puedo necesitar localizarle'*, etc. Para eso basta con un móvil sin conexión a Internet que pueda enviar SMS.

En general, las asociaciones de docentes apoyan estas reivindicaciones de los padres, pero, no obstante, algunas también reclaman que se dicten normas que les sirvan para amparar a los profesores frente a la hostilidad con la que algunas familias que no fijan límites se enfrentan a las restricciones que han ido imponiendo los centros (tensión esa que termina casi siempre por desautorizar ante los menores a una o ambas partes).

Son muchos los docentes que creen que las excepciones a esa futura limitación serán lo más importante de la norma: entienden que poder usar móviles en los centros es una ocasión para alfabetizar a los alumnos en su uso, cosa que en muchos casos no va a suceder en los hogares por desconocimiento, falta de interés o de atención por parte de los padres. Se debería tratar de aprovechar esto para convertir a las familias y a las escuelas en aliados en la formación digital de los menores.

De todo lo anterior parece deducirse que la prohibición no es el camino (los menores también tienen prohibido beber o fumar, con los resultados conocidos -dejando de lado que en esos casos el consumo siempre es perjudicial y que no hay un consumo seguro, punto que con el acceso a móviles si pudiese encontrarse), sino que los esfuerzos deben encaminarse a darle un uso diferente. Hay lugar para todo: la industria de las redes sociales y la de las telecomunicaciones pueden hallar fórmulas para cooperar en conseguirlo.

En España se está hablando de implantar un sistema tutelado por la AEPD y la FNMT a través del cual se expida una acreditación segura de edad que sea la que permita acceder a determinados contenidos. Esto plantea algunos inconvenientes prácticos (la plataforma no sería obligatoria, y, aunque lo fuera, el acceso siempre podría hacerse desde direcciones IP sitas en otras jurisdicciones), pero es al menos una línea de movimiento, y un mecanismo similar podría extenderse a redes sociales. Por el momento estas se niegan alegando que no hay una solución técnica viable que no implique la acumulación de datos personales de alto riesgo



También hay otras señales, quizá todavía demasiado vagas, pero que deberían hacer que la industria resintonizará sus objetivos: asoma ya en algunas previsiones la idea de que poco a poco va extendiéndose una sensación de desconfianza en las redes sociales y de cansancio: Gartner vaticina que en 2025 la mitad de la audiencia de las redes las habrá abandonado, y que los que sigan en ellas tendrán la mitad de las interacciones que tienen ahora.

Entretanto, la reflexión debe comenzar por ser conscientes de los daños y problemas que se están causando, que, como hemos visto, pocas voces discuten, y que, con esa consciencia, pensemos en que límites que debemos razonablemente fijar a nuestros menores. Y quizá fijármolos también a nosotros mismos, como fuente de ejemplo que somos, y también en nuestro propio interés. Podemos comenzar por ser más selectivos en los usos que damos a la tecnología: hay mucho ahí para aprender y disfrutar, y, sin tener que renunciar a momentos de ese eterno desfile de imágenes y contenidos siempre parecidos que la mayoría percibe como un entretenimiento, quizá se pueden robar pequeñas cápsulas de tiempo para empezar a usar la tecnología de otro modo (un idioma, una disciplina que no dominamos, una nueva música, un periódico que no sea el nuestro, etc.) y emplear eso también como ejemplo para nuestros menores.

De momento, nosotros haremos dos cosas: poner una señal en el calendario a inicios de 2025 para revisar cómo se está cuadrando este círculo. Y poner en valor todo lo bueno que la tecnología trae a los menores (aprendizaje, hobbies...) sin por supuesto dejar de exponer las dificultades que existen hoy en día en torno al uso y la protección del menor.

#Creators

# La palabra de la semana  
**MOBILE WORLD CONGRESS**



MWC24: escenario de políticas públicas, colaboración y tecnología





m/ pro file. php ? i/ 975 975 857 )

twit ter. co m/ Cap al c)

--- gra om.c om/ vale ncia ... a/ adr o/)

valenciacapital.es

(https://valenciacapital.es)

94.5 FM Valencia



▶ DIRECTO

(https://valenciacapital.es/directo/)

# El 15% de los pacientes de párkinson son diagnosticados antes de los 50 años de edad

Más de 200.000 personas sufren esta enfermedad en España con 10.000 casos nuevos anuales, aproximadamente



## Redacción Valencia Capital Radio

La **enfermedad de Parkinson** es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente tras la enfermedad de Alzheimer con una incidencia en aumento que se cree llevará a duplicar o incluso triplicar el número de afectados en nuestro país en las próximas décadas. Aunque el 70% de los pacientes con

enfermedad de Parkinson tienen más de 65 años, no es excepcional su inicio en personas más jóvenes y hasta un 15% de enfermos se diagnostican antes de los 50 años, según afirma la Sociedad Española de Neurología.



La importancia de un diagnóstico precoz es clave ya que según el doctor Jorge Máñez, neurólogo del Hospital Vithas Valencia 9 de octubre y experto en trastornos del movimiento, **“el diagnóstico puede llegar a retrasarse varios años por falsas creencias sobre la enfermedad que demoran la búsqueda de atención especializada. En muchos casos, bien por pensar que se es demasiado joven para tener párkinson o porque se achacan estos síntomas a la edad, se retrasa el diagnóstico y con ello la oportunidad de recibir tratamientos que pueden mejorar los síntomas y aportar mayor calidad de vida a los pacientes”**.

El especialista subraya que **“no se debe excluir la enfermedad de Parkinson porque no haya temblor ya que hasta en un 30% de casos la patología se presenta exclusivamente por una mayor lentitud o dificultad al caminar o con la pérdida de destreza en las actividades de la vida diaria como por ejemplo cambios en la firma o escritura”** y comenta que **“cumplir años no es sinónimo de senilidad y ante signos que sugieran un envejecimiento patológico como temblores, escribir peor o caminar más lento conviene consultar a un especialista para un diagnóstico correcto ya que «las cosas de la edad» pueden tener tratamiento”**.

### **Nuevos avances**

Recientemente ha llegado un nuevo tratamiento para los pacientes cuyos síntomas no se controlan adecuadamente con medicamentos por vía oral. Tal como explica el doctor Jorge Máñez, **“el párkinson es una enfermedad progresiva que altera la vida de los pacientes al dificultar la ejecución de tareas automáticas del día a día como andar o escribir o por la presencia de temblor”**. Esta sintomatología mejora en muchos pacientes con los tratamientos con levodopa, medicamento que repone la dopamina cerebral que se pierde con la enfermedad.

Con la evolución es muy habitual que los pacientes experimenten periodos “off” o bajones entre las tomas de medicación en los que la sintomatología rebrota con mayor intensidad o por el contrario picos donde el efecto lleva a la presencia de movimientos

incontrolables llamados **“discinesias”**. Los tratamientos de infusión continua ayudan a reducir estas fluctuaciones a lo largo del día y mejoran la calidad de vida de los pacientes **“ya no se administra la levodopa a través de una sonda a duodeno y se evita así la gastrostomía”**, comenta el profesional.



**“Es evidente, – tal como afirma el doctor Mañez-, que antes ante cualquier sospecha o síntoma compatible con la enfermedad, independiente de ser joven o mayor se debe acudir a la consulta de un especialista ya que un diagnóstico precoz de la enfermedad de Parkinson se encuentra íntimamente ligado al buen funcionamiento del tratamiento a seguir”**.

## Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

Comentario \*

Nombre \*

Correo electrónico \*

Web



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

Publicar el comentario



## El 15% de los pacientes de párkinson son diagnosticados antes de los 50 años de edad

Más de 200.000 personas sufren esta enfermedad en España con 10.000 casos nuevos anuales, aproximadamente | El diagnóstico puede llegar a retrasarse varios años por falsas creencias sobre la enfermedad que demoran la búsqueda de atención especializada

jueves, 7 de marzo de 2024 Sección: **Salud**



La enfermedad de **Parkinson** es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente tras la enfermedad de Alzheimer con una incidencia en aumento que se cree llevará a duplicar o incluso triplicar el número de afectados en nuestro país en las próximas décadas. Aunque el 70% de los pacientes con enfermedad de Parkinson tienen más de 65 años, no es excepcional su inicio en personas más jóvenes y hasta un 15% de enfermos se diagnostican antes de los 50 años, según afirma la Sociedad Española de Neurología.





La importancia de un diagnóstico precoz es clave ya que según el doctor **Jorge Máñez**, neurólogo del **Hospital Vithas Valencia 9 de octubre** y experto en trastornos del movimiento, “el diagnóstico puede llegar a retrasarse varios años por falsas creencias sobre la enfermedad que demoran la búsqueda de atención especializada. En muchos casos, bien por pensar que se es demasiado joven para tener párkinson o porque se achacan estos síntomas a la edad, se retrasa el diagnóstico y con ello la oportunidad de recibir tratamientos que pueden mejorar los síntomas y aportar mayor calidad de vida a los pacientes”.

El especialista subraya que “no se debe excluir la enfermedad de Parkinson porque no haya temblor ya que hasta en un 30% de casos la patología se presenta exclusivamente por una mayor lentitud o dificultad al caminar o con la pérdida de destreza en las actividades de la vida diaria como por ejemplo cambios en la firma o escritura” y comenta que “cumplir años no es sinónimo de senilidad y ante signos que sugieran un envejecimiento patológico como temblores, escribir peor o caminar más lento conviene consultar a un especialista para un diagnóstico correcto ya que "las cosas de la edad" pueden tener tratamiento”.

## Nuevos avances

Recientemente ha llegado un nuevo tratamiento para los pacientes cuyos síntomas no se controlan adecuadamente con medicamentos por vía oral. Tal como explica el doctor Jorge Máñez, “el párkinson es una enfermedad progresiva que altera la vida de los pacientes al dificultar la ejecución de tareas automáticas del día a día como andar o escribir o por la presencia de temblor”. Esta sintomatología mejora en muchos pacientes con los tratamientos con levodopa, medicamento que repone la dopamina cerebral que se pierde con la enfermedad.

Con la evolución es muy habitual que los pacientes experimenten periodos “off” o bajones

entre las tomas de medicación en los que la sintomatología rebrota con mayor intensidad o por el contrario picos donde el efecto lleva a la presencia de movimientos incontrolables llamados “discinesias”. Los tratamientos de infusión continua ayudan a reducir estas fluctuaciones a lo largo del día y mejoran la calidad de vida de los pacientes “ya no se administra la levodopa a través de una sonda a duodeno y se evita así la gastrostomía”, comenta el profesional.

“Es evidente, - tal como afirma el doctor Mañez-, que antes ante cualquier sospecha o síntoma compatible con la enfermedad, independiente de ser joven o mayor se debe acudir a la consulta de un especialista ya que un diagnóstico precoz de la enfermedad de Parkinson se encuentra íntimamente ligado al buen funcionamiento del tratamiento a seguir”.

**Temas:** Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre

 Share

 Tweet

 Share

 Send



#### Artículo anterior

**Puestos en libertad los dos detenidos por robar en el edificio incendiado de Campanar**

#### Artículo siguiente

**Metrovalencia ampliará el servicio nocturno este fin de semana por los conciertos de Fallas**

## Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

**Comentario \***

**Nombre \***



- [Inicio](#)
- [Publicar nota de prensa gratis](#)
- [Publicidad](#)
- [Contacto](#)
- [RSS](#)

## [Notas de prensa](#) » Salud y belleza

LUIS ALTOSO [[Datos del editor](#)]

### En 2050 se podría triplicar los casos de Alzheimer

2050 podría ver un incremento de los casos de Alzheimer en España

#### Las personas con Alzheimer en España podrían triplicarse en 2050 y alcanzar los 3,6 millones

El Alzheimer es una de las enfermedades neurodegenerativas más comunes en la actualidad, afectando a millones de personas en todo el mundo. En España, según un informe reciente, se estima que el número de personas afectadas por esta enfermedad podría triplicarse en el año 2050, alcanzando la impactante cifra de 3,6 millones de afectados. Por lo que hace más necesario [buscar residencias de mayores](#) para las personas con Alzheimer.

#### Datos del informe

El informe, presentado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA), revela que actualmente en España hay alrededor de 1,2 millones de personas con Alzheimer. Sin embargo, debido al envejecimiento de la población y a otros factores relacionados, se espera que este número se dispare en las próximas décadas.

El envejecimiento de la población en España es uno de los principales factores que contribuyen al aumento de casos de Alzheimer. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, la esperanza de vida en España ha aumentado considerablemente en los últimos años, alcanzando los 81,3 años en promedio. A medida que la población envejece, aumenta también la prevalencia de enfermedades relacionadas con la vejez, como el Alzheimer.

Además del envejecimiento de la población, otros factores como la falta de actividad física, una mala alimentación y el sedentarismo también pueden contribuir al desarrollo de la enfermedad. Estos factores, sumados al estrés y el estilo de vida cada vez más acelerado de la sociedad actual, favorecen la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

#### Impacto del Alzheimer

El impacto del Alzheimer en la sociedad es enorme. Además de ser una enfermedad devastadora para quienes la padecen, también afecta a sus cuidadores y familiares cercanos. El Alzheimer puede ser especialmente difícil de manejar, ya que los afectados experimentan pérdida de memoria, confusión y cambios de personalidad, lo que dificulta su capacidad para realizar actividades diarias y vivir de forma independiente.

Además de los impactos emocionales y sociales, el Alzheimer también supone una carga económica significativa para la sociedad. Según el informe presentado por la SEN y la CEAFA, el coste de la asistencia a personas con Alzheimer en España asciende a aproximadamente 15.000 millones de euros al año. Esto incluye los gastos relacionados con el cuidado médico, la ayuda a domicilio y el ingreso en residencias especializadas.

Ante el alarmante aumento de casos de Alzheimer en España, es fundamental que se ponga en marcha una serie de estrategias para hacer frente a esta enfermedad. En primer lugar, es necesario fortalecer la investigación científica en este campo, con el fin de encontrar tratamientos más efectivos y mejorar la calidad de vida de los afectados.

Además, es imperativo que se implementen políticas de prevención, promoviendo hábitos de vida saludables y la educación sobre los factores de riesgo asociados al Alzheimer. La creación de programas de ejercicio físico, una alimentación equilibrada y la reducción del estrés pueden ayudar a prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad.

Asimismo, es fundamental brindar un mayor apoyo a los cuidadores y a las asociaciones de Alzheimer. Estas personas desempeñan un papel crucial en el cuidado de los afectados, y es fundamental que reciban el apoyo y los recursos necesarios para ejercer esta tarea. El gobierno y las instituciones públicas también deben comprometerse en la creación de políticas de protección y apoyo a los cuidadores y a las personas con Alzheimer.

#### Buscar residencias de mayores para persona con Alzheimer

Buscar una [residencia para una persona con Alzheimer](#) puede ser un proceso complicado y emotivo. Es fundamental encontrar un lugar que ofrezca un entorno seguro y especializado donde las necesidades de los residentes sean atendidas de manera integral. Estas residencias deben contar con personal capacitado que entienda las particularidades de la enfermedad y sepa cómo manejarlas de manera adecuada. Además, es importante que el lugar cuente con programas diseñados específicamente para estimular la memoria y la cognición de los residentes, brindándoles así una mayor calidad de vida.

Al elegir una residencia para una persona con Alzheimer, es importante tener en cuenta también la ubicación y las instalaciones. Es recomendable buscar un lugar que esté cerca de la familia, para que sea más fácil visitar a la persona y mantener el contacto con sus seres queridos. Además, es importante que las instalaciones estén adaptadas y sean seguras, con medidas de seguridad adecuadas para prevenir caídas y supervisar el movimiento de los residentes. En resumen, encontrar una buena residencia para una persona con Alzheimer implica considerar aspectos como una atención especializada, programas de estimulación cognitiva, ubicación cercana a la familia y instalaciones adaptadas y seguras.

#### Cuidar a una persona con Alzheimer en casa

Cuidar en casa a una persona con Alzheimer puede ser abrumador y desafiante. Uno de los problemas más comunes es la falta de conocimientos y herramientas para lidiar con los síntomas y comportamientos que presenta la enfermedad. Los cuidadores familiares suelen encontrarse perdidos y sin saber cómo abordar situaciones como la confusión, agitación, olvidos constantes o la dificultad para



[Notas de prensa en RSS](#)

Publicar nota de prensa

#### Ya soy usuario de wikepec.com

Usuario (email):

Contraseña:

Entrar

[¿Has olvidado tu contraseña?](#)

[Regístrate gratis!](#)

#### MAS NOTAS DE PRENSA

[02/11/2030]

Los Bancos No son Los Unicos Que Ofrecen Prestamos Personales

[Ver más +](#)

[17/07/2030]

Mejorar las posibilidades de obtener un crédito

[Ver más +](#)

[07/03/2024]

David Brush se incorpora al Consejo de Administración de Smart Point

[Ver más +](#)

[06/03/2024]

La Ruta Global de GH Power México

[Ver más +](#)

[06/03/2024]

'Nutriactivos renal' lanza planes de entrenamiento y vídeos sobre ejercicio físico para ayudar a mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer renal

[Ver más +](#)



#### SOBRANTES DE STOCKS



CONTENEDORES USADOS Y NUEVOS

[TODOCONTENEDORES.COM](#)



comunicarse. Esto puede generar estrés y frustración, ya que no solo deben enfrentarse a estas dificultades diariamente, sino que también deben lidiar con la tristeza de ver cómo su ser querido pierde sus capacidades cognitivas progresivamente.

Otro problema importante es el agotamiento físico y emocional que conlleva la tarea de cuidar a una persona con Alzheimer. Los cuidadores suelen ser responsables de todas las tareas de la vida diaria del paciente, desde la alimentación y el aseo personal, hasta la administración de medicamentos y la supervisión constante para evitar accidentes. Además, a medida que la enfermedad avanza, la persona con Alzheimer puede requerir atención las 24 horas del día, lo que limita enormemente la libertad y autonomía de los cuidadores. El constante desgaste emocional, sumado a la falta de tiempo para sí mismos, puede llevar a problemas de salud y a la aparición de sentimientos de frustración, culpa y soledad en los cuidadores.

## Conclusión

En conclusión, el creciente número de casos de Alzheimer en España es una tendencia preocupante que requiere una acción inmediata. El envejecimiento de la población y otros factores de riesgo están contribuyendo al aumento de esta enfermedad, generando importantes implicaciones para los afectados, sus familiares y para la sociedad en general.

Es necesario invertir en investigación científica, promover la prevención y mejorar la calidad de vida de las personas con Alzheimer. Asimismo, se debe brindar un mayor apoyo a los cuidadores y a las asociaciones de Alzheimer. Solo a través de un enfoque integral y coordinado podremos hacer frente a este desafío y proporcionar una atención adecuada a los millones de personas afectadas por el Alzheimer en España.

Foto de Piqsels

**Nombre:** LUIS ALTOSO

**Email:** [luis@altoservicios.com](mailto:luis@altoservicios.com)

**Teléfono:** N/A

**Fax:** N/A

**Dirección:** Calle San Anton, 72. pl. 4 ofic. 5

**Provincia:** Granada

**Localidad:** Granada

**Url:** [N/A](#)

© [wikepec.com](#) - Todos los derechos reservados - [Política de privacidad](#) | [Condiciones de uso](#) | [Contacto](#) | [Mapa web](#) | [Editores](#) | [Preguntas frecuentes](#) | [Publica tu nota de prensa gratis!](#)

[Cajas](#)

[Estanterías](#)

[Manutención](#)

[Muebles con palets](#)

[Palets](#)

[Contenedores de plástico](#)

[Liquidación y sobrantes](#)

[Palets de plástico](#)

[Deportes](#)

[Muebles vintage](#)

[Muebles para hogar](#)

[Muebles para exterior](#)

by **iCommers**

infosalus / **mujer**

## Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida



Archivo - Mujer pensativa.

- ARTISTGNDPHOTOGRAPHY/ ISTOCK - Archivo

Infosalus

 Newsletter

Publicado: jueves, 7 marzo 2024 13:52

@infosalus\_com

MADRID, 7 Mar. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha asegurado que más del 50 por ciento de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. Además, la esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo, la SEN ha querido recordar estos datos, además, ha apuntado que las influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Por otra parte, las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

"El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos



protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, el 80 por ciento de las personas que padecen migraña son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad", ha destacado la vocal de la Sociedad Española de Neurología, Susana Arias.

"Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25 por ciento de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil", ha añadido Arias.

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud. Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

El insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 por ciento de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

"En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual 'Neurología y Mujer' con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo. Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales", ha señalado la vicepresidenta de la Sociedad

Española de Neurología, Cristina Íñiguez.

# La mitad de las mujeres tendrá una enfermedad neurológica ¿por qué?

Uno de los factores principales de que la mujer sufra más enfermedades neurológicas es que la esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, pero hay más factores. Te lo contamos.

Actualizado a: Jueves, 7 Marzo, 2024 12:58:06 CET



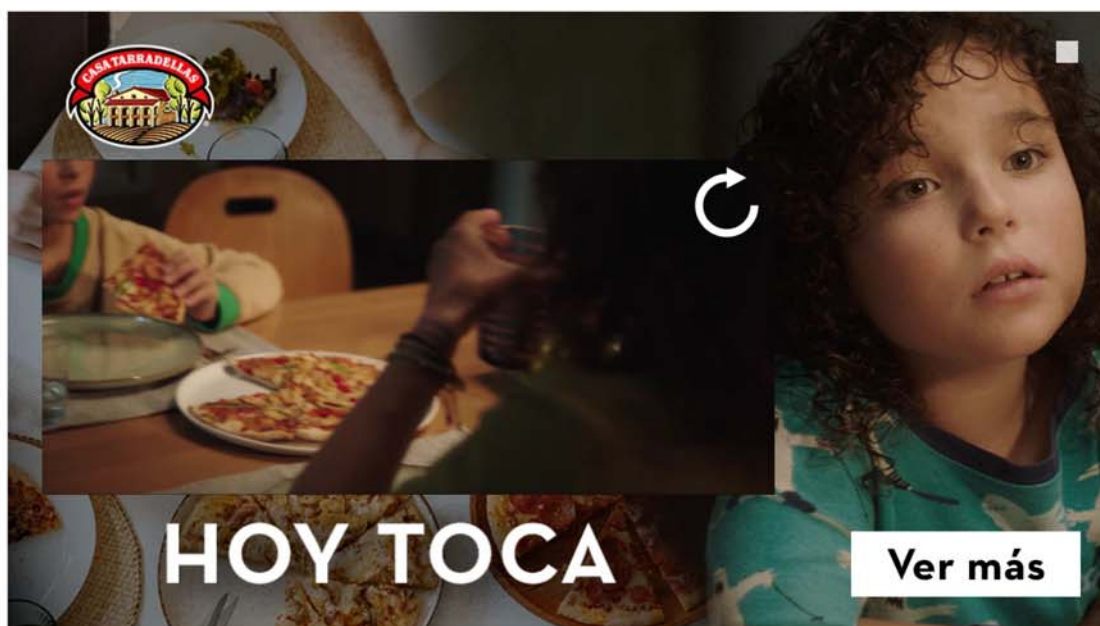
*La mujer tiene más riesgo de sufrir enfermedades neurológicas.*



Según datos de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), **más del 50% de las mujeres, es decir, 1 de cada 2, desarrollará una enfermedad neurológica** a lo largo de su vida. Uno de los factores principales de que esto ocurra es que la **esperanza de vida** media de las mujeres supera en **casi cinco años a los hombres**, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.

**¿Qué otros factores influyen?** Hay factores ambientales, sociales, culturales e, incluso, **hormonales que también están relacionados y afectan al desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas**. Además, “las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, también se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino”, informan desde la sociedad.

PUBLICIDAD



Entre las enfermedades neurológicas más prevalentes en las mujeres se encuentra el ictus que, además, “es la principal causa de muerte en las mujeres”. **El factor hormonal**, con efectos protectores en la edad reproductiva, “contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, comenta **Susana Arias, vocal de la Sociedad Española de Neurología**.

Otra de las enfermedades más prevalentes en la mujer es la migraña. **Se calcula que en España, el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, y esta enfermedad es una de las cinco principales causas de discapacidad en años de vida vividos de las féminas.

## Menstruación y menopausia

La **menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que también pueden influir** en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican “mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la **esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque **hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil**”.

PUBLICIDAD



Tal y como explica la experta, durante el periodo perimenopáusico **entre un 40-60 % de las mujeres refieren deterioro cognitivo** siendo los síntomas más habituales el deterioro de atención/memoria de trabajo (con pérdida de capacidad de concentración y agilidad mental), **de la memoria verbal y de las capacidades ejecutivas**.

Estas alteraciones cognitivas “se atribuyen a la bajada en el nivel de estrógenos que ocurre en la transición menopáusica y que es un factor influyente en el cuadro de deterioro cognitivo leve. **La disminución de estrógenos también está muy relacionado con el ánimo depresivo**, con el descontrol emocional y con la

intolerancia al estrés, que en algunos casos adquiere intensidad de depresión mayor”, explica Arias.

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres, y el Alzheimer. Aquí, **dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer** son mujeres quienes son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud.

Para entender esta relación hay que volver, de nuevo, a los factores hormonales. **“La disminución en el efecto neuroprotector de los estrógenos afecta a múltiples facetas como la modulación de otros neurotransmisores, el crecimiento neuronal y plasticidad sináptica, la respuesta autoinmune, la apoptosis celular y la actividad antioxidante. En mujeres peri y postmenopáusicas con deterioro cognitivo leve** (en comparación con premenopáusicas y varones) *se han objetivado patrones de neuroimagen similares al fenotipo Alzheimer*, es decir, “hipometabolismo cortical, atrofia temporal medial, depósito cerebral de  $\beta$ -amiloide y alteraciones de conectividad cerebral”, explica la experta en el documento **Neurología y Mujer**, de la Sociedad Española de Neurología.

Estos hallazgos **“sugieren una conexión entre la menopausia y la mayor prevalencia de Alzheimer senil en mujeres**, como un factor adicional, dado que este aumento no puede explicarse solo por la mayor longevidad de las mujeres respecto a los varones”.

## También duermen peor las mujeres

Es cierto que las mujeres también suelen dormir peor. De hecho, el insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, **llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años**. ¿Por qué ocurre esto? Además de la carga mental que soportan muchas de ellas (trabajo, familia, conciliación...) hay otros factores físicos que influyen como las diferencias en el ritmo circadiano entre los hombres y las mujeres y es que **“las féminas a menudo tienen un calendario circadiano más temprano, lo que significa una tendencia tanto a acostarse como a despertarse más temprano”**.

Además, aquí también influyen los **factores hormonales que condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.**

“Los trastornos del sueño de las mujeres son más pronunciados durante los períodos de la vida caracterizados por un cambio hormonal significativo (menstruación, embarazo/lactancia, perimenopausia y posmenopausia). En modelos animales las hormonas ejercen un control sobre el sistema hipocretina-orexina mayor en hembras, que podría darse también en humanos”.

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Riesgo de arritmia: así afectan los refrescos light y azucarados

Cuídate Plus

Lo que nunca debes hacer cuando visites a un recién nacido

Cuídate Plus

Francina Armengol: sus hijos saharauis, un polémico palacete y el escándalo inmobiliario de su ex

El Mundo

Naiara, la ganadora de OT: "No estoy enamorada. Yo soy libre como el viento. ¡Y es que para enamorarme a mí...!"

El Mundo

Trucos para la limpieza de tuberías y drenajes que todos deberían saber - ¡vea la lista

Limpieza de desagües y tuberías | Enlaces publicitarios

Los nuevos salvaescaleras portátiles para personas mayores no requieren instalación.

Salvaescaleras para personas mayores

[Noticias](#) | [Local](#)

## Los jóvenes de Baleares son de los que peor y menos duermen de España

Así lo pone de manifiesto un estudio elaborado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española del Sueño (SES) y Fundación MAPFRE



Los jóvenes de Baleares tienen muchos problemas para dormir. | [rawpixel.com](#)

[Alicia Mateos](#)Palma07/03/24 12:48

**Los jóvenes de Baleares** con edades comprendidas entre los 18 y los 34 años son de los que peor y menos duermen de España. Así lo pone de manifiesto el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del [sueño](#) en España', que han elaborado Fundación [MAPFRE](#), la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) y la [Sociedad Española del Sueño](#) (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de este grupo de edad.

En concreto, son los segundos que **menos tiempo tienen para dormir de España**; los primeros son los madrileños. Esto se debe a que **trabajan con horario de noche** (un 24 %) **y con turnos partidos** (48 %); en ambos casos, el Archipiélago balear lidera ese ranking. Además, son los que cuentan con **peores condiciones para descansar bien**, y los que reconocen haber tenido **más accidentes de tráfico** relacionados con la falta de sueño (19 %). Por el contrario, las regiones que tienen mejor entorno y condiciones adecuadas para descansar son Cantabria, Castilla y León, Aragón, Castilla-La Mancha y País Vasco. Otro dato relevante es que Baleares es una de las comunidades autónomas donde «los jóvenes duermen **menos de 7 horas** en mayor medida, junto a La Rioja, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla-La Mancha e Islas Canarias».

Los resultados que arroja este estudio son preocupantes, ya que también pone de manifiesto que «Baleares presenta más encuestados que se **despiertan pronto y se acuestan tarde** las vísperas de días libres, con menos oportunidad y tiempo para dormir, con menos costumbre de siesta, más trabajo irregular y que incluye horario nocturno y con un entorno menos adecuado para dormir». Además, destaca el elevado consumo de bebidas energéticas con cafeína y cannabis; así como el [estrés](#) y nerviosismo. Además, resalta las dificultades para conciliar el sueño que tienen los isleños y subraya que Baleares es la tercera comunidad autónoma con **más sueño fragmentado**, el 61 % de los encuestados) por el **cuidado de los hijos**. Este ranking lo lidera Navarra (68 %), seguida de Cataluña (66 %).

## Consumo de alcohol y fármacos

El estudio señala que a nivel nacional el **alcohol es la sustancia depresora más consumida** entre los jóvenes encuestados, refiriendo un 39 % de ellos un consumo de al menos una vez al mes. Este es más frecuente entre los hombres de 24 a 29 años. Afortunadamente, Baleares no lidera el consumo de alcohol; lo hacen Castilla y León (46 %), La Rioja (43 %) y País Vasco (42 %). «En un 10 % de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño».

Las Islas sí es una de las regiones con **más consumo de cannabis** entre los jóvenes. A nivel nacional, lo toman un 8 % de las personas entre 18 y 34 años; lo consumen más los hombres, sin una franja de edad destacable. Cabe subrayar que el consumo declarado aumenta hasta el 15 % en Baleares y Canarias. Destaca una mayoría del 63 % que refiere que usan el consumo de cannabis por la noche como ayuda para dormir, ascendiendo al 73 % en la franja de 30-34 años.

Por su parte, un 15 % de los encuestados afirma consumir **remedios sin receta** (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina...) como ayuda para conciliar el sueño, habitualmente de forma ocasional. No hay diferencias entre sexos, pero sí lo utilizan más las personas de 18 a 23 años (19 %). Las regiones en las que más se toman son La Rioja (22 %) y la Comunidad Valenciana (20 %).

En el caso de los **fármacos hipnóticos** (para dormir) **con receta** son consumidos por un 9 % de los jóvenes, habitualmente de forma semanal. Suelen recurrir a ellos algo más los hombres (10 %), sin diferencias entre grupos de edad. La Rioja (18 %), la Comunidad Valenciana (15 %) y Canarias (15 %) están en la cabeza.

## Estrés

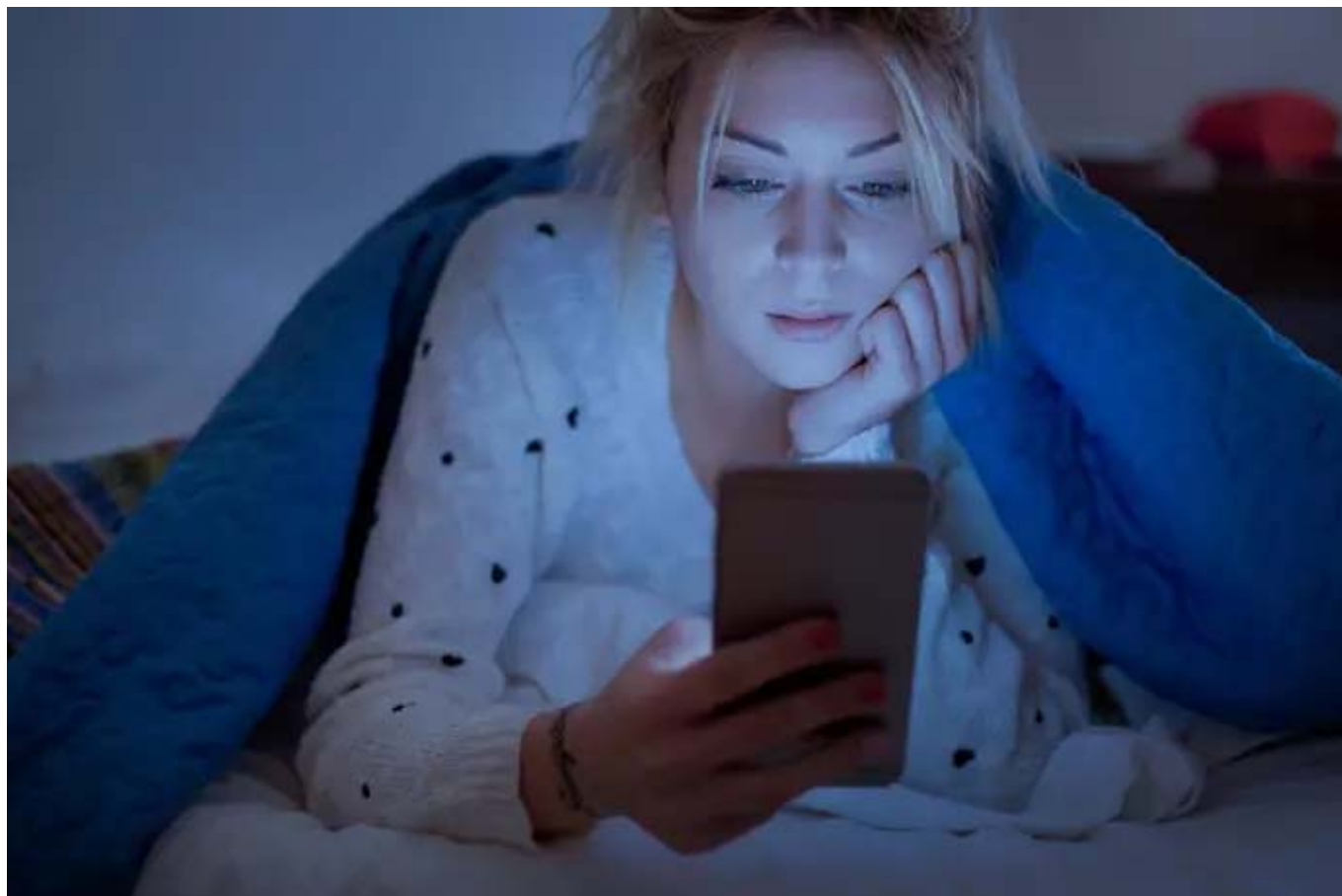
El citado documento también expone que es «bastante habitual que los jóvenes se sientan **estresados/nerviosos** (un 69 % se ha sentido así a menudo en el último mes), a lo que habría que sumarle el sentimiento de desánimo, menos frecuente, pero que afecta a menudo a más de la mitad (58 %). No obstante, en general, la mayoría valora su estado de salud mental como bueno o muy bueno (65 %), y de los que no lo hacen, principalmente lo sitúan como regular (32 %). La comunidad autónoma que mejor puntúa su estado de salud mental es Navarra (72 % bueno o muy bueno).

Las sensaciones de nerviosismo/estrés y de **desánimo para realizar las actividades cotidianas** son más habituales en las mujeres y entre los más jóvenes (18-23 años). Por zona geográfica, los jóvenes catalanes (76 %), canarios (72 %) y baleares (72 %) son los que más estrés han sentido en el último mes y, por el contrario, los asturianos y cántabros son los que menos lo han notado (nunca o casi nunca en un 59 y 58 %, respectivamente).

[Mapfre](#)[Sociedad Española de Neurología](#)[Sociedad Española del Sueño](#)[estrés](#)[jóvenes de Baleares](#)[sueño](#)

**CANTABRIA**

Los jóvenes cántabros, los que más tiempo y mejores condiciones tienen para dormir



Archivo - Mujer mirando el móvil por la noche en la cama.  
- TOMMASO79/ISTOCK - Archivo

Europa Press Cantabria



Publicado: jueves, 7 marzo 2024 13:30  
@epcantabria

MADRID/SANTANDER, 7 Mar. (EUROPA PRESS) -

Los cántabros entre 18 y 34 años son los que cuentan con más tiempo y mejores condiciones para dormir. No obstante, son los más trasnochadores, los que más tarde se van a dormir cuando al día siguiente tienen libre, al igual que los de Islas Baleares y Andalucía. Además, junto a los asturianos, los gallegos y los baleares, son los que menos duermen la siesta.

Así se desprende del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', presentado este jueves por Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de las personas de entre 18 y 34 años.

A nivel nacional, el informe destaca que 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.

El estudio pone también 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.

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 que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59% asegura que 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.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que 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.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39% sí indica despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27% admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años).



Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44%, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestra dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77% de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, 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 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

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 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%).

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

En este contexto, del 83,5% de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8% sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8% de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%).

### **EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO**

La encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes en los jóvenes, ya que el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína y el 25% bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los encuestados, refiriendo un 39% de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10% de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un 8% de los jóvenes y, de estos, el 63% refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73% en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 1% de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un 9% de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.



ABC

**AMINA OULD**  
Madrid

SEGUIR AUTOR

07/03/2024  
Actualizado a las 13:11h.

Los madrileños entre 18 y 34 años son los que menos accidentes de tráfico tienen en toda España por falta de sueño pero los que **más aseguran tener problemas para dormir bien**, ya sea por disponer del tiempo necesario o de las condiciones en las que descansan.

Un 83,5% de los jóvenes españoles presentan algún síntoma de insomnio nocturno, de los cuales el 33% admite dormir menos de 7 horas diarias. La **falta de tiempo invertido en dormir** o las dificultades para que se realice de la manera óptima, supone un «grave problema para los jóvenes 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».

Estas son las conclusiones del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', que han presentado hoy Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), realizado con el objetivo de **analizar los hábitos de sueño** de este grupo de edad.

**NOTICIA RELACIONADA****10 alimentos que debemos comer para disfrutar de un sueño reparador**

JORGE HERRERO

Para muchas personas descansar de manera efectiva puede ser un gran desafío



En cuanto a sus hábitos de vida, y cómo estos podrían estar afectando a la calidad de su descanso, también **son los más consumidores de té (40%)**, junto a los canarios, y los segundos que más ejercicio físico realizan (67%), sólo por detrás de los navarros (79%).

**Salud mental**

El descanso también está muy ligado al estado de salud mental de los jóvenes españoles. Así, este estudio indica que uno de cada tres 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%). No obstante, 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%).


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

MÁS TEMAS: [Madrid \(Provincia\)](#) [Sueño](#) [Enfermedad del Sueño](#) [Estrés](#) [Insomnio](#) [Jóvenes](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR  
UN ERROR

TE RECOMENDAMOS

Recomendado por 

108.000 inscritos en este programa

Landings UNIR | Patrocinado

Descubre las ofertas exclusivas del nuevo Jeep Renegade 4xe

Jeep | Patrocinado

Los coros más famosos de la historia en el Kursaal el 9 de marzo

Orfeón donostiarra | Patrocinado

[Fotos] Riquezas del oeste en fotos

Investing Magazin | Patrocinado

Cuenta NÓMINA: la cuenta que te lo da todo.

Seguro de compra online para que no te den timo por liebre.

ING. do your thing | Patrocinado

Kia Sportage. Naturalmente inspirador.

KIA | Patrocinado

---

jueves, 7 de marzo de 2024 | 14:04 | [www.gentedigital.es](http://www.gentedigital.es) | [f](#) [t](#)


---

# Gente

**Kiosko.NET**

Todas las portadas de hoy.  
Toda la prensa del día.



## Los jóvenes cántabros, los que más tiempo y mejores condiciones tienen para dormir

---

Los cántabros entre 18 y 34 años son los que cuentan con más tiempo y mejores condiciones para dormir. No obstante, son los más traspasadores, los que más tarde se van a dormir cuando al día siguiente tienen libre, al igual que los de Islas Baleares y Andalucía. Además, junto a los asturianos, los gallegos y los baleares, son los que menos duermen la siesta.

---

07/3/2024 - 13:30

MADRID/SANTANDER, 7 (EUROPA PRESS)

Los cántabros entre 18 y 34 años son los que cuentan con más tiempo y mejores condiciones para dormir. No obstante, son los más traspasadores, los que más tarde se van a dormir cuando al día siguiente tienen libre, al igual que los de Islas Baleares y Andalucía. Además, junto a los asturianos, los gallegos y los baleares, son los que menos duermen la siesta.

Así se desprende del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', presentado este jueves por Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de las personas de entre 18 y 34 años.

A nivel nacional, el informe destaca que 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.

El estudio pone también 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.

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 que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59% asegura que 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.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que 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.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39% sí indica despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27% admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años).

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44%, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestra dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77% de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, 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 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

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 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%).

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

En este contexto, del 83,5% de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8% sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8% de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%).

## EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

La encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes en los jóvenes, ya que el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína y el 25% bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los encuestados, refiriendo un 39% de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10% de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un 8% de los jóvenes y, de estos, el 63% refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73% en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 1% de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un 9% de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.

---

Grupo de información GENTE · el líder nacional en prensa semanal gratuita según PGD-OJD



# 8 de cada 10 españoles entre 18 y 34 años presenta algún síntoma de insomnio

**Sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente**

**El 83% hace uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir**



VICENTE BORREGO CASTRO 7 DE MARZO DE 2024, 13:10

El 83,5% 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 ha publicado la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño (SES), y que pone de manifiesto que, aunque, por lo general, los jóvenes consideran que



**SUPER PLAN EN FAMILIA DEPORTE. NATURALEZA.**



dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, sólo 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, ha indicado 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”.

## Dispositivos antes de dormir

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

**3 de cada 10 s**



**SÚPER PLAN EN FAMILIA**

**DEPORTE. NATURALEZA.**

**siesta**



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 actividades 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%).

## Consumo de café y alcohol

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

## Ansiedad y depresión

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%). No obstante, la mayoría de los jóvenes valora su estado de salud mental como "bueno" (65%) y, aquellos que no lo hacen, lo suelen valorar como "malo" (29%). Por sexo y edad, las sensaciones de nerviosismo, estrés y ansiedad se relacionan con la hora de realizar las actividades cotidianas están más presentes en las mujeres y entre los más jóvenes (de 18 a



**DEPORTE. NATURALEZA.**

**SUPER  
PLAN EN  
FAMILIA**

23 años).

## Síntomas y problemas del sueño

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

De acuerdo a las respuestas de los encuestados, los principales síntomas diurnos, consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche, son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%) y propensión a cometer errores o accidentes (11%).


[SALUD](#)
[ESPAÑOLES](#)
[INSOMNIO](#)
[JÓVENES](#)
[DIARIOENPOSITIVO](#)

### TE RECOMENDAMOS



Fiat 500 eléctrico

**Solo este mes, ofertas exclusivas de entrega inmediata en la gama Fi**



**DEPORTE. NATURALEZA.**



Salario emocional

**Compensación más allá del dinero**

**SUPER PLAN EN FAMILIA**

Psicología

Tecnología

# Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida, según la SEN

Agencias

Jueves, 7 de marzo de 2024, 13:52 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 7 (EUROPA PRESS)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha asegurado que más del 50 por ciento de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. Además, la esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo, la SEN ha querido recordar estos datos, además, ha apuntado que las influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Por otra parte, las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

"El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, el 80 por ciento de las personas que padecen migraña son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad", ha destacado la vocal de la Sociedad Española de Neurología, Susana Arias.

"Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas

## Noticias relacionadas

**El Consejo de Enfermería denuncia que las enfermeras sufren una doble discriminación como mujeres y profesionales**

**Un estudio señala que solo el 28% de los jefes de servicio de los hospitales españoles son mujeres**

**Las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir reacciones adversas a los medicamentos, según análisis del CGCF**

**Hospital La Paz lanza una campaña de concienciación sobre el deporte en mujeres con cáncer**

**Las mujeres mutualistas aumentan en un 10%, según informa Mutual Médica**

enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25 por ciento de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil", ha añadido Arias.

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud. Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

El insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 por ciento de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

"En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual 'Neurología y Mujer' con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo. Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales", ha señalado la vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología, Cristina Íñiguez.

Actualizado 07 Mar 2024 14:04

Elige tu emisora

Ciencia y tecnología

## Los jóvenes de la Región de Murcia, de los que más utilizan dispositivos electrónicos antes de irse a la cama

La mayoría de los jóvenes reconoce no echarse la siesta de forma habitual (70%)



Los jóvenes de la Región de Murcia, de los que más utilizan dispositivos electrónicos antes de irse a la cama / Witthaya Prasongsin

**Redacción** [Radio Murcia](#) 07/03/2024 - 13:33 CET

**Murcia** • La Región de Murcia es la tercera comunidad con mayor cantidad de jóvenes de entre 18 y 34 años que más utilizan dispositivos electrónicos con pantallas en la cama antes de irse a dormir. Además, con relación al estilo de vida, el 80% de los jóvenes murcianos define su alimentación como saludable.

Son algunas de las conclusiones del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', que han presentado hoy Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de este grupo de edad.

A nivel nacional, el informe destaca que el 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio, que el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal y que, aunque, por lo general, consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente. Por el contrario, un 33% de los jóvenes admite dormir menos de lo



Cadena SER

**Programación local**

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, ha indicado 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”.

## Dispositivos antes de dormir

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

## 3 de cada 10 se echa la siesta

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 actividades 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



Cadena SER

**Programación local**

secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

De acuerdo a las respuestas de los encuestados, los principales síntomas diurnos, consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche, son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%) y propensión a cometer errores o accidentes (11%).

Todos ellos son más frecuentes en mujeres, excepto los problemas de impulsividad y la propensión a errores y accidentes, que son más comunes entre los hombres. En este sentido, un 15% confirma haber sufrido un siniestro de tráfico por falta de sueño, ya sea, como resultado de la somnolencia (8%) o por falta de atención (7%).

## Trastorno de insomnio crónico: el más frecuente

Un 83,5% de los jóvenes reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, pero únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC). Los que sí han sido diagnosticados por un médico con este tipo de trastorno son el 4,5% de los encuestados. El TIC es el más frecuente, especialmente entre las mujeres, aquellos que viven en zonas rurales, los que tienen un horario de trabajo de tarde y disfrutan de menor exposición al aire libre en días laborables.

También llama la atención el porcentaje de personas que sufre síntomas compatibles con otros trastornos del sueño, como, por ejemplo, el síndrome de retraso de fase (SFR), que afecta al 6,8% y que se caracteriza por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche, así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8% de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de la recomendada para la edad (en adultos, un mínimo de 7



Cadena SER

**Programación local**



## ¿Cómo dormir mejor?

Procurar dormir entre 7 y 9 horas, mantener un horario regular durante toda la semana, levantarse a la misma hora, acostarse cuando asoman los primeros signos de somnolencia, evitar cenas pesadas, así como alcohol, café, bebidas energéticas y tabaco; y desconectar dispositivos electrónicos al menos entre media hora y una hora antes de acostarte. Son algunas de las recomendaciones de los expertos para tener buena calidad de sueño, que también se logra eliminando la mayor cantidad de luz posible en el dormitorio, bloqueando ruidos, dejando el móvil fuera de la habitación, realizando actividad física en el exterior para exponerse a la luz natural durante el día y practicando deporte moderado de forma regular. En caso de realizar una siesta, ésta no debe exceder los 30 minutos.

### Contenido Patrocinado

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

Paceease | Patrocinado

[Compra ahora](#)

### Oferta especial Reapertura Hotel Riu Chiclana

RIU Hotels & Resorts | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)

**Esta aspiradora inalámbrica muy potente se vende por un precio insignificante**

ASPIRAPRO | Patrocinado

[Más información](#)

**Relájate en un resort frente al mar**

RIU Hotels & Resorts

[Haz clic aquí](#)

**La Policía Nacional propone a Julián, el conserje del edificio incendiado de València, para los Premios Valores Humanos**

Cadena SER

**El sorprendente coste de contratar a una cuidadora a domicilio 24 horas en 2024 (Consulta las tarifas)**

Cuidados en el hogar | Enlaces Publicitarios

### DAVID BRONCANO LEJOS DE LA TELEVISIÓN

puchhandzopfrdestroy | Patrocinado

**Para 2024, los pensionistas pueden suscribirse a fibra sin fijo por una cifra simbólica**

Fibra | Enlaces de investigación | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)

**El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias**

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

**Las tejas solares son el futuro y sorprendentemente asequibles**

Tejas solares | Enlaces publicitarios

[Más información](#)



Cadena SER

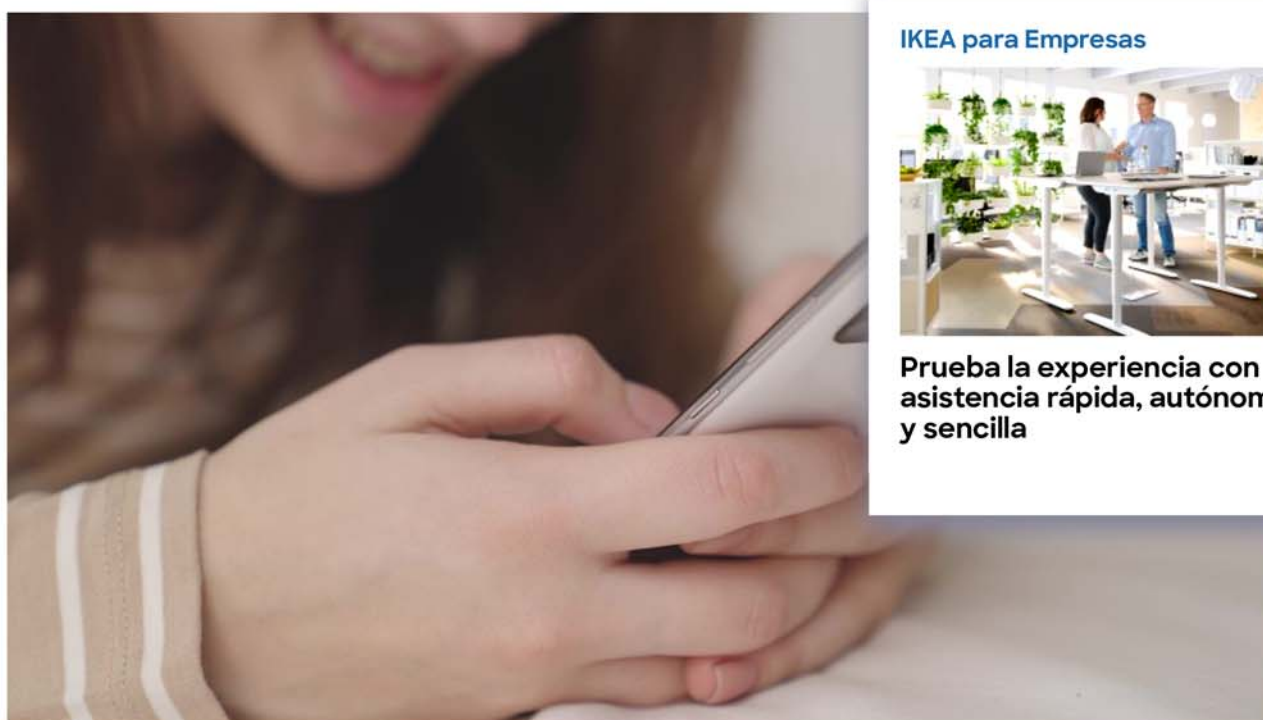
**Programación local**



SOCIEDAD

# Los jóvenes canarios entre los que más usan el móvil antes de dormir: más del 80% sufre de insomnio

Entre los 18 y 34 años usan dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos



IKEA para Empresas



Prueba la experiencia con asistencia rápida, autónoma y sencilla

**Europa Press**

comunicacion@europapress.es

Publicado el 07/03/2024

Los jóvenes canarios entre los que más usan las pantallas antes de dormir y duermen menos horas de las recomendadas, según 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).

En el conjunto de España, 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 uso 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 el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, no reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento respalda esto por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33 por ciento afirma que duerme menos de siete horas.



**IKEA.es**

Grandes espacios para los  
en web

**IKEA para Empresas**



**Prueba la experiencia con  
asistencia rápida, autónoma  
y sencilla**

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 que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), 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 esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad”, ha explicado la investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio, durante la rueda de prensa de presentación este jueves.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59 por ciento asegura que 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.

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

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39 por ciento sí indican despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27 por ciento admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años). La comunidad autónoma en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas durante los mismos es La Rioja.

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años, son los que se acuestan más tarde, mientras que las mujeres y la franja de 30-34 años, son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,8 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente, no duermen siesta, pero si lo hacen (30%) suelen hacerlo durante la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44 por ciento más de una hora, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestran dificultades para levantarse por la mañana, ya sea por uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77 por ciento. Los jóvenes que no tienen la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mañana son los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.



**Prueba la experiencia con asistencia rápida, autónoma y sencilla**

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, 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 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

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 por ciento atribuye los problemas de insomnio a trastornos de salud mental.

La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21 y 11 por ciento respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69 por ciento admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58%).

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

En este contexto, del 83,5 por ciento de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8 por ciento cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8 por ciento sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8 por ciento de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21.5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%), etc.

## EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Por otro lado, la encuesta destaca un elevado consumo de sus en los jóvenes ya que el 62 por ciento afirma consumir café, el ciento refrescos de cola con cafeína, y el 25 por ciento consume cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes refiriendo un 39 por ciento de ellos un consumo de al menos un ciento de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un ocho por ciento de los jóvenes y, de estos, el 63 por ciento refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73 % en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 15 por ciento de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un nueve por ciento de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.

IKEA para Empresas



Prueba la experiencia con asistencia rápida, autónoma y sencilla

## TE PUEDE INTERESAR



### ¡TODOS los partidos!

Internet + Línea Móvil + Dispositivo + TODOS los partidos de Champions



### La cocina de tus sueños

Con nuestros asesores especialistas crea la cocina que siempre soñaste

**CANTABRIA**

# Los jóvenes cántabros, los que más tiempo y mejores condiciones tienen para dormir



MARTA ALONSO

07/MAR./24 - 13:58 **ACTUALIZADO:** 07/MAR./24 - 14:00



Los cántabros entre 18 y 34 años son los que cuentan con más tiempo y mejores condiciones para dormir. No obstante, son los más trasnochadores, los que más tarde se van a dormir cuando al día siguiente tienen libre, al igual que los de Islas Baleares y Andalucía. Además, junto a los asturianos, los gallegos y los baleares, son los que menos duermen la siesta.



**¡CÓMPRALO YA!  
NUEVO GALAXY  
BOOK4 ULTRA**



**Mata a su madre y después se suicida en**  
4 hours ago

x



Así se desprende del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', presentado este jueves por Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de las personas de entre 18 y 34 años.

A nivel nacional, el informe destaca que 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.

PUBLICIDAD



El estudio pone también 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.

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 que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

PUBLICIDAD



Para mitigar el impacto nocivo de la función filtro de las regiones en las que los j



¡CÓMPRALO YA!  
NUEVO GALAXY  
BOOK4 ULTRA



Mata a su madre y después se suicida en  
4 hours ago

dormir.

para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5% afirma dormir bien.

PUBLICIDAD

**NORTH TRAINER**  
ENTRENADOR PERSONAL

@northtrainer

¡Con **Northtrainer**, alcanza tu máximo potencial!  
Tu cuerpo, nuestro compromiso

Jesús Álvarez - Entrenador personal

673 040 521

jesus.ac.91@hotmail.com

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39% sí indica despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27% admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años).

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44%, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestra dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77% de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, 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 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

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 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%).

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades

te contexto, del 83,5%



¡CÓMPRALO YA!  
**NUEVO GALAXY  
BOOK4 ULTRA**



Mata a su madre y después se suicida en  
4 hours ago



noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8% de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%).

### EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

La encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes en los jóvenes, ya que el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína y el 25% bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los encuestados, refiriendo un 39% de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10% de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un 8% de los jóvenes y, de estos, el 63% refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73% en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 1% de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un 9% de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.



**¡CÓMPRALO YA!**  
**NUEVO GALAXY**  
**BOOK4 ULTRA**



**Mata a su madre y**  
**después se suicida en**  
*4 hours ago*

x



## Ocho de cada diez españoles entre 18 y 34 años presenta síntomas de insomnio

El 83% hace uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir

---



La felicidad con Fiat Panda híbrido. Este mes ofertas exclusivas d...

FIAT

Nativery



**i** Foto de archivo sueño



REDACCIÓN 7 DE MARZO DE 2024, 13:44

El 83,5% 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 han presentado hoy **Fundación MAPFRE**, la **Sociedad 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, **sólo 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,

Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias les autónomas **donde más tendencia hay a dormir menos** **pendado.**



La felicidad con Fiat Panda híbrido. Este mes ofertas exclusivas d...



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, ha indicado 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**”.

### Dispositivos antes de dormir

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

### 3 de cada 10 se echa la siesta

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 actividades 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%).



### y alcohol

La felicidad con Fiat Panda híbrido. Este mes ofertas exclusivas d...  
es 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 sueño**; 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 ocasional, que ayudan a dormir, y casi uno de cada 10, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

## Ansiedad y depresión

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%). No obstante, **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%). Por sexo y edad, las sensaciones de **nerviosismo, estrés o desánimo** a la hora de realizar las actividades cotidianas están **más presentes en las mujeres y entre los más jóvenes (de 18 a 23 años)**.

## Síntomas y problemas del sueño

Un 46% de los jóvenes 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**. Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: **problemas de salud mental** (19%), 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%).

De acuerdo a las respuestas de los encuestados, los **principales síntomas diurnos**, consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche, son: **cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de aprendizaje (21,5%), complicaciones en la conducta, o impulsividad (12%) y propensión a cometer errores o**



## accidentes (11%).

Todos ellos son **más frecuentes en mujeres**, excepto los problemas de impulsividad y la propensión a errores y accidentes, que son más comunes entre los hombres. En este sentido, **un 15% confirma haber sufrido un siniestro de tráfico por falta de sueño**, ya sea, como resultado de la somnolencia (8%) o por falta de atención (7%).

## Trastorno de insomnio crónico: el más frecuente

Un **83,5%** de los jóvenes reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, pero únicamente el **12,8%** cumpliría criterios clínicos de **trastorno de insomnio crónico (TIC)**. Los que sí han sido diagnosticados por un médico con este tipo de trastorno son el 4,5% de los encuestados. **El TIC es el más frecuente**, especialmente entre las mujeres, aquellos que **viven en zonas rurales, los que tienen un horario de trabajo de tarde y disfrutan de menor exposición al aire libre en días laborables**.

También llama la atención el porcentaje de personas que sufre **síntomas compatibles con otros trastornos del sueño**, como, por ejemplo, **el síndrome de retraso de fase (SFR)**, que afecta al **6,8%** y que se caracteriza por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche, así como el **síndrome de sueño insuficiente (SSI)**, cuyos síntomas sufre el **3,8% de los jóvenes** y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad (en adultos, un mínimo de 7 horas) y presencia de somnolencia diurna como consecuencia del escaso descanso nocturno.

## ¿Cómo dormir mejor?

**Procurar dormir entre 7 y 9 horas**, mantener un **horario regular** durante toda la semana, **levantarse a la misma hora**, acostarse cuando asoman los primeros signos de somnolencia, **evitar cenas pesadas, así como alcohol, café**, bebidas energéticas **y tabaco**; y desconectar **dispositivos electrónicos** al menos entre media hora y una hora antes de acostarte. Son algunas de las **recomendaciones de los expertos** para tener buena calidad de sueño, que también se logra **eliminando la mayor cantidad de luz posible** en el dormitorio, bloqueando ruidos, **dejando el móvil fuera** de la habitación, **realizando actividad física** en el exterior para exponerse a la luz natural durante el día y practicando **deporte**

na regular. En caso de realizar una **siesta**, ésta no debe  
La felicidad con Fiat Panda híbrido. Este mes ofertas exclusivas d...

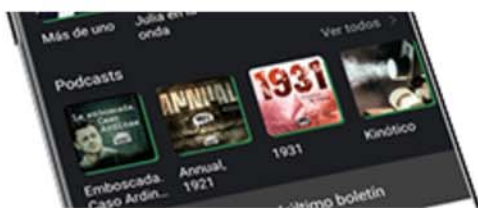


FIAT





EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero Emisoras Comunidad de Madrid Madrid Audios 30ytantos

ENTREVISTA A LA DRA. ANA FERNÁNDEZ ARCOS

## ¿Cómo influye el sueño a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja?

Hablamos con la **Dra. Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la **Sociedad Española de Neurología**, sobre cómo afecta el sueño en la pareja.

ondacero.es

Madrid | 07.03.2024 14:05



¿Cómo influye el sueño a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja?

AUDIO 06:38

TEMAS

Más de uno Madrid

Pepa Gea

sueño

Madrid

30ytantos

pareja

COMPARTE



### Te puede interesar



EN DIRECTO  
Noticias Mediodía

PUBLICIDAD

**elDiario.es**

Hazte  
socio/a

Cantabria



 Noticia servida automáticamente por la Agencia Europa Press



## Los jóvenes cántabros, los que más tiempo y mejores condiciones tienen para dormir



EP

MADRID — 7 de marzo de 2024 -13:30h  

MADRID/SANTANDER, 7 (EUROPA PRESS)

PUBLICIDAD

Los cántabros entre 18 y 34 años son los que cuentan con más tiempo y mejores condiciones para dormir. No obstante, son los más trasnochadores, los que más tarde se van a dormir cuando al día siguiente tienen libre, al igual que los de Islas Baleares y Andalucía. Además, junto a los asturianos, los gallegos y los baleares, son los que menos duermen la siesta.



PUBLICIDAD

Así se desprende del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', presentado este jueves por Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de las personas de entre 18 y 34 años.

PUBLICIDAD

A nivel nacional, el informe destaca que 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.

PUBLICIDAD

El estudio pone también 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.

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 que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59% asegura que 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.

PUBLICIDAD

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que 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.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39% sí indica despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27% admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares

(más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años).

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44%, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

PUBLICIDAD

Por otro lado, la mitad muestra dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77% de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, 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.

PUBLICIDAD

#### EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

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 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%).

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

En este contexto, del 83,5% de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8% sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8% de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%).

#### EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

La encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes en los jóvenes, ya que el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína y el 25% bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los encuestados, refiriendo un 39% de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10% de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un 8% de los jóvenes y, de estos, el 63% refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73% en la franja de mayor edad (30-34 años).

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

## Necesitamos tu ayuda

Saber lo que está ocurriendo en tu barrio, conocer en profundidad los problemas de tus vecinos o leer informaciones sobre aquellos temas de tu ciudad que te preocupan y que afectan a tu vida diaria es prácticamente imposible en la mayoría de periódicos de este país. No es así en elDiario.es, una excepción en el panorama mediático de Cantabria.

Acercar el foco allá donde esté la noticia, aportar contexto y ejercer nuestro trabajo con el máximo rigor e independencia han sido siempre nuestras prioridades y necesitamos tu ayuda para seguir creciendo. **Si valoras una información cercana, contrastada y libre de presiones**, hazte socio/socia y colabora con la edición de Cantabria.

Colabora con el periodismo independiente hecho en Cantabria

Asimismo, un 1% de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un 9% de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.

[Últimas noticias](#)

He visto un error



---

Únete a la conversación

---

Lo más leído por los socios

## Biodanza en psicología: beneficios y objetivos



La biodanza es una disciplina terapéutica que combina la música, el movimiento y la expresión corporal para promover el desarrollo personal y mejorar la calidad de vida de las personas. Se basa en la premisa de que el ser humano tiene la capacidad innata de conectarse con su propia esencia y con el entorno que lo rodea a través del movimiento y la expresión emocional.



### Contenido

- Beneficios de la biodanza en el tratamiento de enfermedades
- Objetivos de la biodanza
  - sobre biodanza

## Beneficios de la biodanza en el tratamiento de enfermedades

La biodanza ha demostrado ser especialmente efectiva en el tratamiento de enfermedades como el Alzheimer. Según la Sociedad Española de Neurología, esta enfermedad afecta a unas 800,000 personas en nuestro país. La biodanza se utiliza como una terapia complementaria a la prescripción farmacológica, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes y mitigar los efectos de la enfermedad.

Los beneficios que experimentan los pacientes de Alzheimer con la biodanza son diversos. La música y los movimientos corporales estimulan diferentes áreas de la memoria afectada, permitiendo evocar recuerdos y sensaciones agradables del pasado. Además, la práctica de la biodanza incrementa la autoestima, mejora el bienestar y promueve la relajación en estas personas. Estos son solo algunos ejemplos de los aspectos positivos que la biodanza aporta a los pacientes de Alzheimer.

## Objetivos de la biodanza

La biodanza tiene como objetivo principal promover el desarrollo humano integral a través de la conexión con uno mismo, los demás y el entorno. Algunos de los objetivos específicos de la biodanza son:

- Estimular la expresión emocional y liberar tensiones
- Mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo
- Fomentar la comunicación y la empatía con los demás
- Promover la integración de cuerpo y mente
- Desarrollar la creatividad y la capacidad de disfrutar del momento presente
- Potenciar el bienestar físico, mental y emocional

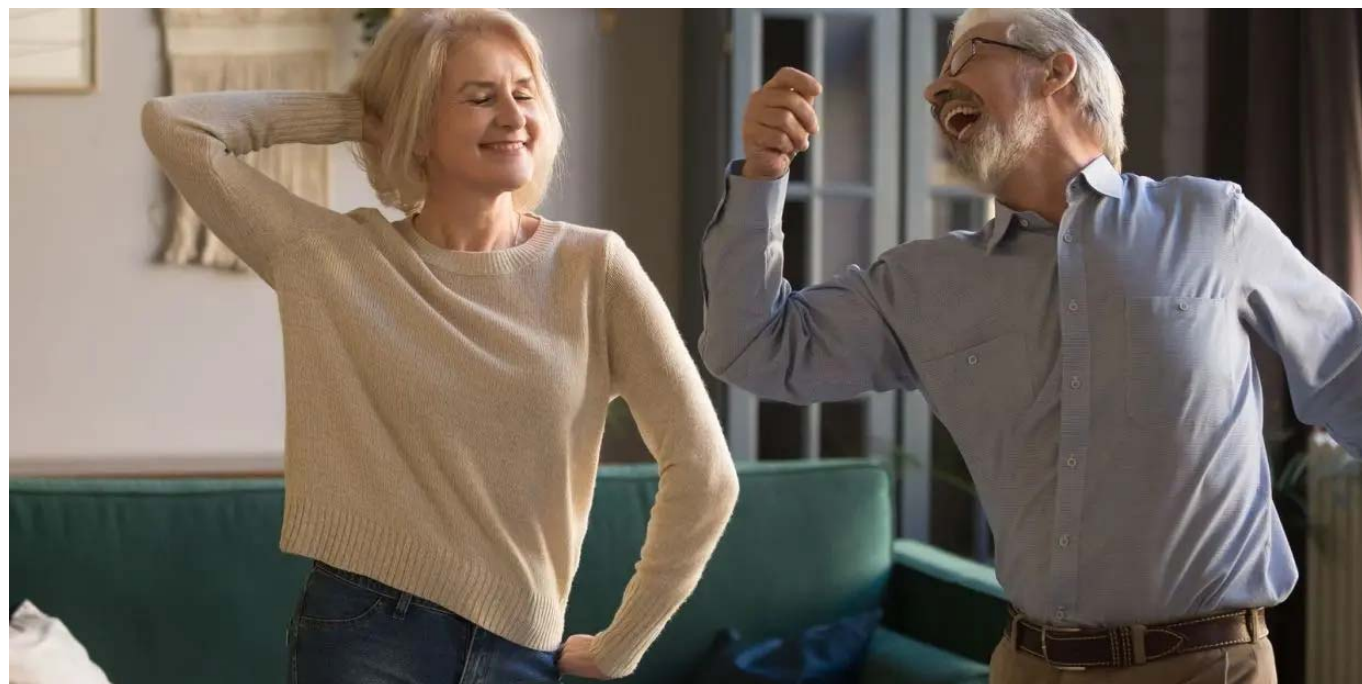
## sobre biodanza

### ¿Es la biodanza adecuada para todas las personas?

Sí, la biodanza es una disciplina apta para personas de todas las edades y condiciones físicas. Se adapta a las necesidades y capacidades de cada individuo, permitiendo una participación activa y beneficiosa para todos.

### ¿Es necesario tener experiencia previa en danza o música?

No, no es necesario tener experiencia previa en danza o música para practicar biodanza. La biodanza se centra en la expresión y el movimiento auténtico de cada persona, sin requerir conocimientos técnicos o habilidades específicas.



### ¿Dónde se puede practicar biodanza?

La biodanza se puede practicar en centros especializados, escuelas de danza, gimnasios y otros espacios dedicados al bienestar y desarrollo personal. Es recomendable buscar profesionales certificados en biodanza para garantizar una práctica segura y adecuada.

Si quieres conocer otros artículos parecidos a **Biodanza en psicología: beneficios y objetivos** puedes visitar la categoría **Terapia**.

[biodanza beneficios](#)[biodanza denuncia](#)[biodanza ejemplos](#)[biodanza ejercicios](#)[biodanza pdf](#)[contraindicaciones de la biodanza](#)[la mentira de la biodanza](#)[tipos de biodanza](#)

[La psicología de los bebés reborn: significado y terapia](#)

[Terapia para dependencia emocional: ramon torres](#)



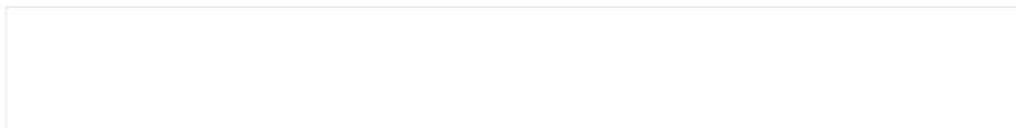
EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD



Ondacero Emisoras Comunidad de Madrid Madrid Audios Más de Uno Madrid

CON PEPA GEA

### Más de uno Madrid 07-03-2024

Magazine de Madrid, presentado por Pepa Gea en el que te contamos las noticias de la mañana con Oscar Plaza, la previsión del tiempo con Javier Hernández "El Borrascas" y la actualidad deportiva con Oscar Conde. Jueves de "Contrabando" con Alfonso Javier Ussía. No faltará la Agenda Cultural de cara al fin de semana con Jorge Granullaque. Hablaremos con el actor Eduardo Aldan. No faltarán los reportaje de actualidad con Irene Calderón y el 30ytantos, donde charlaremos con la Dra. Ana Fernández Arcos, de la Sociedad española de Neurología.

ondacero.es  
Madrid | 07.03.2024 14:06



**ONDA CERO**

# MÁS DE UNO MADRID

con Pepa Gea  
Lun.-Vie. de 12.20 a 14:00

AUDIO WAVEFORM

AUDIO | 01:38:16

TEMAS

EN DIRECTO  
Noticias Mediodía

SALUD

## El 15% de los pacientes de párkinson son diagnosticados antes de los 50 años de edad

Más de 200.000 personas sufren esta enfermedad en España con 10.000 casos nuevos anuales, aproximadamente

 0 Comentarios



REDACCIÓN - 07/03/2024



Doctor Jorge Máñez. /EPDA

La enfermedad de Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente tras la enfermedad de Alzheimer con una incidencia en aumento que se cree llevará a duplicar o incluso triplicar el número de afectados en nuestro país en las próximas décadas. Aunque el 70% de los pacientes con enfermedad de Parkinson tienen más de 65 años, no es excepcional su inicio en personas más jóvenes y hasta un 15% de enfermos se diagnostican antes de los 50 años, según afirma la Sociedad Española de Neurología.

La importancia de un diagnóstico precoz es clave ya que según el doctor Jorge Máñez, neurólogo del Hospital Vithas Valencia 9 de octubre y experto en trastornos del movimiento, “el diagnóstico puede llegar a retrasarse varios años por falsas creencias sobre la enfermedad que demoran la búsqueda de atención especializada. En muchos casos, bien por pensar que se es demasiado joven para tener párkinson o porque se achacan estos síntomas a la edad, se retrasa el diagnóstico y con ello la oportunidad de recibir tratamientos que pueden mejorar los síntomas y aportar mayor calidad de vida a los pacientes”.

El especialista subraya que “no se debe excluir la enfermedad de Parkinson porque no haya temblor ya que hasta en un 30% de casos la patología se presenta exclusivamente por una mayor lentitud o dificultad al caminar o con la pérdida de destreza en las actividades de la vida diaria como por ejemplo cambios en la firma o escritura” y comenta que “cumplir años no es sinónimo de senilidad y ante signos que sugieran un envejecimiento patológico como temblores, escribir peor o caminar más lento conviene consultar a un especialista para un diagnóstico correcto ya que “las cosas de la edad” pueden tener tratamiento”.

### Nuevos avances

Recientemente ha llegado un nuevo tratamiento para los pacientes cuyos síntomas no se controlan adecuadamente con medicamentos por vía oral. Tal como explica el doctor Jorge Máñez, “el párkinson es una enfermedad progresiva que altera la vida de los pacientes al dificultar la ejecución de tareas automáticas del día a día como andar o escribir o por la presencia de temblor”. Esta sintomatología mejora en muchos pacientes con los tratamientos con levodopa, medicamento que repone la dopamina cerebral que se pierde con la enfermedad.

Con la evolución es muy habitual que los pacientes experimenten periodos “off” o bajones entre los que rebrota con mayor intensidad o por el contrario picos donde el efecto lleva a la presencia de movimientos involuntarios. Los tratamientos de infusión continua ayudan a reducir estas fluctuaciones a lo largo del día y mejoran la calidad de vida. “Cuando se administra la levodopa a través de una sonda a duodeno y se evita así la gastrostomía”, comenta el profesional.

**VIDEO Mazón: "Me importa poco lo que se haya votado en el Senado lo que estoy esperando es por fin algo de igualdad por parte del Gobierno d...**

[Read Next Story >](#)



“Es evidente, - tal como afirma el doctor Mañez-, que antes ante cualquier sospecha o síntoma compatible con la enfermedad, independiente de ser joven o mayor se debe acudir a la consulta de un especialista ya que un diagnóstico precoz de la enfermedad de Parkinson se encuentra íntimamente ligado al buen funcionamiento del tratamiento a seguir”.

Comparte la noticia



## Categorías de la noticia

[SALUD](#)

Comentarios en la noticia

Para dejar su comentario debe acceder como usuario registrado

[Entrar con mi cuenta](#)

[Crear cuenta](#)

Aún no hay comentarios en esta noticia, se el primero en comentarla y destaca tu opinión.

### Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

#### Nuevo BMW iX2.

BMW

[Más información](#)

#### Las tejas solares son el futuro y sorprendentemente asequibles

Tejas solares | Enlaces publicitarios

[Más información](#)

#### Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Gama Nissan

[Ver oferta](#)

#### Llega donde quieras con el ID.3

Volkswagen

[Más información](#)

#### Este nuevo audífono invisible está casi regalado (ver precio)

OyeClaro

#### ¿Granos y manchas de acné?

Eucerin

#### Incendio forestal en Segorbe

VIDEO Mazón: "Me importa poco lo que se haya votado en el Senado lo que estoy esperando es por fin algo de igualdad por parte del Gobierno de España"

VIDEO Mazón: "Me importa poco lo que se haya votado en el Senado lo que estoy esperando es por fin algo de igualdad por parte del Gobierno d...

[Read Next Story >](#)

Investigan a cinco menores por difundir fotos de estudiantes desnudas con intelig

# GACETA MÉDICA

## Más de la mitad de las mujeres padecerá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida

*La esclerosis múltiple es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre y además se presenta en la edad fértil*

Por **Gaceta Médica** - 7 marzo 2024

Más del 50 por ciento de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. **La esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.** Pero además, influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas. Por otra parte, las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

“El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, **en España, el 80 por ciento de las personas que padecen migraña son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad**”, comenta **Susana Arias, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.**

Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como **la esclerosis múltiple, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25 por ciento de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.**

## Manual “Neurología y Mujer”

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres. Por otra parte, **dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres** y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud.

Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres. El insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 por ciento de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, **en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales.** Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

“En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual **“Neurología y Mujer”** con el objetivo de tener una visión global de la diferencia en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo”, recalca **Cristina Íñiguez, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología.** Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales.

# Más del 50% de las mujeres sufrirá, al menos, una patología neurológica a lo largo de su vida

La migraña, el alzhéimer o la esclerosis múltiple son tres de las patologías neurológicas más frecuentes en mujeres que en hombres



Mujer con enfermedad neurológica. (Foto: Freepik)

**CS** REDACCIÓN CONSALUD  
7 MARZO 2024 | 14:25 H



Archivado en:  
NEUROLOGÍA · SEN

Las **mujeres** sufrirán a lo largo de su vida algunas **enfermedades neurológicas** con más frecuencia que los hombres. En concreto, **más del 50%** de ellas sufrirá al menos una de estas patologías, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Esto tiene su razón de ser, en parte, a la esperanza de vida, que es mayor en ellas que en los varones. Por este motivo, las mujeres son susceptibles a **un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Pero esta afirmación también se ve influenciada por **factores ambientales, sociales, culturales u hormonales**, que también condicionan la aparición de algunas de estas patologías neurológicas. Asimismo, existen diferencias en la regulación de la temperatura, el hambre o la sed, entre mujeres y hombres, así como en el procesamiento de las **emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, que se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

***"El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico"***

"El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad", comenta la **Dra. Susana Arias, Vocal de la Sociedad Española de Neurología**.

"Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple, que es **3 veces más frecuente** en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil", añade.

Algunos trastornos del movimiento también son **más frecuentes en el sexo femenino**. Una de las evidencias está en el síndrome de piernas inquietas, en el que se han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes en las mujeres. Lo mismo ocurre con la **enfermedad de Alzheimer**, en la que dos de cada tres pacientes son mujeres, además de ser las principales cuidadoras de las personas que sufren demencia.

***El insomnio es 1,5 veces más frecuente en mujeres y afecta hasta el 40% de las mayores de 65 años***

Otros factores como las diferencias en el ritmo circadiano, las influencias ambientales, sociales, culturales y los factores hormonales también influyen en el sueño y los trastornos asociados de las mujeres, siendo más prevalentes que en los hombres. El insomnio es, aproximadamente, 1,5 veces más frecuente en mujeres y afecta **hasta el 40% de las mayores de 65 años**. También hay que hacer especial mención al cáncer de mama, que es la primera causa de muerte oncológica y provoca metástasis cerebrales en una de cada tres

mama, que es la primera causa de muerte oncológica y provoca metástasis cerebrales en una de cada tres mujeres.

Por esto, la SEN recuerda, en el marco del **Día Internacional de la Mujer**, celebrado el próximo 8 de marzo, la importancia de visibilizar y recordar estos datos. "En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual **"Neurología y Mujer"** con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo. Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales", concluye la **Dra. Cristina Íñiguez, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología**.

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

Publicidad

## Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

### Seguro médico privado barato para ciudadanos españoles

Seguros Médicos | Enlaces Publicitarios

### DAVID BRONCANO LEJOS DE LA TELEVISIÓN

puchhandzopfrdestroy

### ¿Granos y manchas de acné?

Eucerin

Actualizado 07 Mar 2024 14:50

Elige tu emisora

Sociedad

## El primer estudio sobre los hábitos de sueño de los jóvenes revela que más del 80% sufre síntomas de insomnio

A un 46 % le cuesta iniciar el sueño, un 36 % tiene despertares durante la noche y dificultad para volver a dormir y un 47 % se despierta más temprano de lo deseado



Simpleimages

Ana Corbatón

Cadena SER 07/03/2024 - 14:41 CET

**Madrid** • Solo un 16 por ciento de los jóvenes asegura que duerme bien. El resto tienen alguno de los síntomas del insomnio, como problemas para quedarse dormido, dificultad para volver a dormirse si se despiertan durante la noche o despertarse mucho antes de lo que querrían. Es uno de los datos que se desprenden del primer estudio sobre los hábitos de sueño de quienes tienen entre 18 y 34 años, elaborado por la Fundación MAPFRE junto a la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Más información



Cadena SER

**Hora 14** Javier Casal

tienen más problemas de sueño

Un estudio asocia dormir menos de seis horas con el riesgo de diabetes de tipo 2

Las principales causas a las que los jóvenes atribuyen su sintomatología de insomnio son: problemas de salud mental (19%), trastorno de sueño diagnosticado (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), una enfermedad médica (9%) y el consumo de alcohol o de alguna droga (6%).

Las mujeres de 18 a 23 años son las más atribuyen sus síntomas de insomnio a un problema de salud mental y las que más afirman sentirse con frecuencia estresadas, nerviosas o desanimadas.

El 61% de los jóvenes admite restar horas de sueño para ocio u otras actividades de interés por la falta de tiempo personal durante la jornada y un 83% se tumba en la cama y se pone frente a una pantalla durante una media de 48 minutos, lo que provoca que tarden más tiempo en conciliar el sueño (una hora más de media).

Un 10% de los jóvenes que beben alcohol lo hacen para conciliar el sueño. Un 15% toma productos como la melatonina y un 9% fármacos hipnóticos con receta. Entre quienes consumen drogas ilegales, en torno a un 60% dice que utiliza el cannabis para dormir y la cocaína para estar despierto.

El estudio también revela que un 15% ha tenido un accidente de tráfico por falta de sueño y que los hábitos diarios les llevan a estar despiertos por la noche: un 14% tiene trabajo nocturno, un 20% estudia en esas horas y casi la mitad hace tareas domésticas que no ha podido hacer durante el día.

Sociedad

Sueño

Jóvenes

Trastornos sueño

Insomnio



### Ana Corbatón

Redactora en los servicios informativos de la Cadena SER. Hora 25. Antes en Hoy por Hoy y Hora 14.



Cadena SER

**Hora 14** Javier Casal





Por Cinda Cero (https://www.ivoox.com/perfil-cinda-cero\_ab\_podcaster\_1530719\_1.html) > Más de Uno Madrid (https://www.ivoox.com/podcast.mas-uno-madrid\_sq\_11759244\_1.html)

07/03/2024

0 0 0

### Más de uno Madrid 07-03-2024

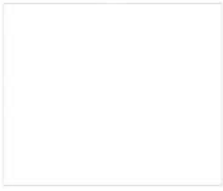
(https://www.ivoox.com/ajc\_mk\_showPopover\_125496687\_1.html)

REPRODUCIR

00:00

01:38:15

Descargar Compartir Me gusta Más



### Descripción de Más de uno Madrid 07-03-2024

Magazine de Madrid, presentado por Pepa Gea en el que le contamos las noticias de la mañana con Oscar Plaza, la previsión del tiempo con Javier Hernández 'El Borrascas' y la actualidad deportiva con Oscar Conde. Jueves de 'Contrabando' con Alfonso Javier Uxía. No faltará la Agenda Cultural de cara al fin de semana con Jorge Granullaque. Hablaremos con el actor Eduardo Aïdan. No faltarán los reportaje de actualidad con Irene Calderón y el 30yantos, donde charlaremos con la Dra. Ana Fernández Arcos, de la Sociedad española de Neurología.

Madrid (https://www.ivoox.com/podcast-madrid\_sq\_194917\_1.html)

### Comentarios

Por decisión del propietario, no se aceptan comentarios anónimos. [Regístrate](#) para comentar.

### Más de Magazine y variedades

Miguel Garrido, el auténtico gracioso de Madrid (https://www.ivoox.com/miguel-garrido-autentico-gracioso-madrid-audios-mp3\_rf\_125496682\_1.html)

En Más de Uno Madrid (https://www.ivoox.com/podcast-mas-uno-madrid\_sq\_11759244\_1.html) | 05:43

(https://www.ivoox.com/.../dar-la-absoluta-en-Madrid (https://www.ivoox.com/dar-absoluta-madrid-audios-mp3\_rf\_125482690\_1.html)

www.ivoox.com/.../miquel-garrido (https://www.ivoox.com/podcast-mas-uno-madrid\_sq\_11759244\_1.html) | 02:09

(https://www.ivoox.com/.../NO-TE-CREO-4x16-Hablemos-de-Isabel-Pantoja-Amelia-Bono-Supervivientes-Edmundo-Arcoet-la-casa-real-britanica-y-más (https://www.ivoox.com/no-te-creo-4x16-hablemos-isabel-pantoja-audios-mp3\_rf\_125317377\_1.html)

www.ivoox.com/.../garrido (https://www.ivoox.com/podcast-no-te-creo\_sq\_11215992\_1.html) | 29:49

dar-absoluta- (https://www.ivoox.com/makeup-lo-ultimo-en-maquillaje-Redondo-Brand-x-Alexandra-Pereira-y-el-método-sandwich-para-vestir (https://www.ivoox.com/makeup-lo-ultimo-maquillaje-audios-mp3\_rf\_125203961\_1.html)

www.ivoox.com/.../absoluta- (https://www.ivoox.com/makeup-lo-ultimo-maquillaje-audios-mp3\_rf\_125203961\_1.html)

gracioso- (https://www.ivoox.com/podcast-titile-end-close\_sq\_111042974\_1.html) | 29:10

madrid- (https://www.ivoox.com/ver-todos (https://www.ivoox.com/audio-s-magazine-variedades\_sq\_111042974\_1.html) | 29:10)

madride- (https://www.ivoox.com/ver-todos (https://www.ivoox.com/audio-s-magazine-variedades\_sq\_111042974\_1.html) | 29:10)

audios- (https://www.ivoox.com/ver-todos (https://www.ivoox.com/audio-s-magazine-variedades\_sq\_111042974\_1.html) | 29:10)

audios- (https://www.ivoox.com/ver-todos (https://www.ivoox.com/audio-s-magazine-variedades\_sq\_111042974\_1.html) | 29:10)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

mp3\_rf\_125483693\_1.html)

### IVOOX

- Anúnciate (https://www.ivoox.com/anunciate)
- Quiénes somos (https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/)
- Centro de ayuda (https://ivoox.zendesk.com/hc/es)
- Ayuda Podcasters (https://ivooxpodcasters.zendesk.com/hc/es-es)
- Blog (https://www.ivoox.com/blog)
- Prensa (https://prensa.ivoox.com)
- Premios iVoox (https://premios.ivoox.com/)

### SERVICIOS

- iVoox Premium (https://www.ivoox.com/premium)
- iVoox Plus (https://www.ivoox.com/plus)

### RECOMENDADO

- Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados\_hy\_1.html)
- Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentarios\_hx\_1.html)
- Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias\_2l\_131\_1.html)
- Listas populares (https://www.ivoox.com/listas\_bk\_lists\_1.html)
- iVoox Magazine (https://www.ivoox.com/magazine)
- Ranking podcast (https://www.ivoox.com/top100\_hb.html)
- Observatorio iVoox (https://www.ivoox.com/informes-ivoox-informe-consumo-podcast-en-espanol)

### DESCARGA NUESTRA APP

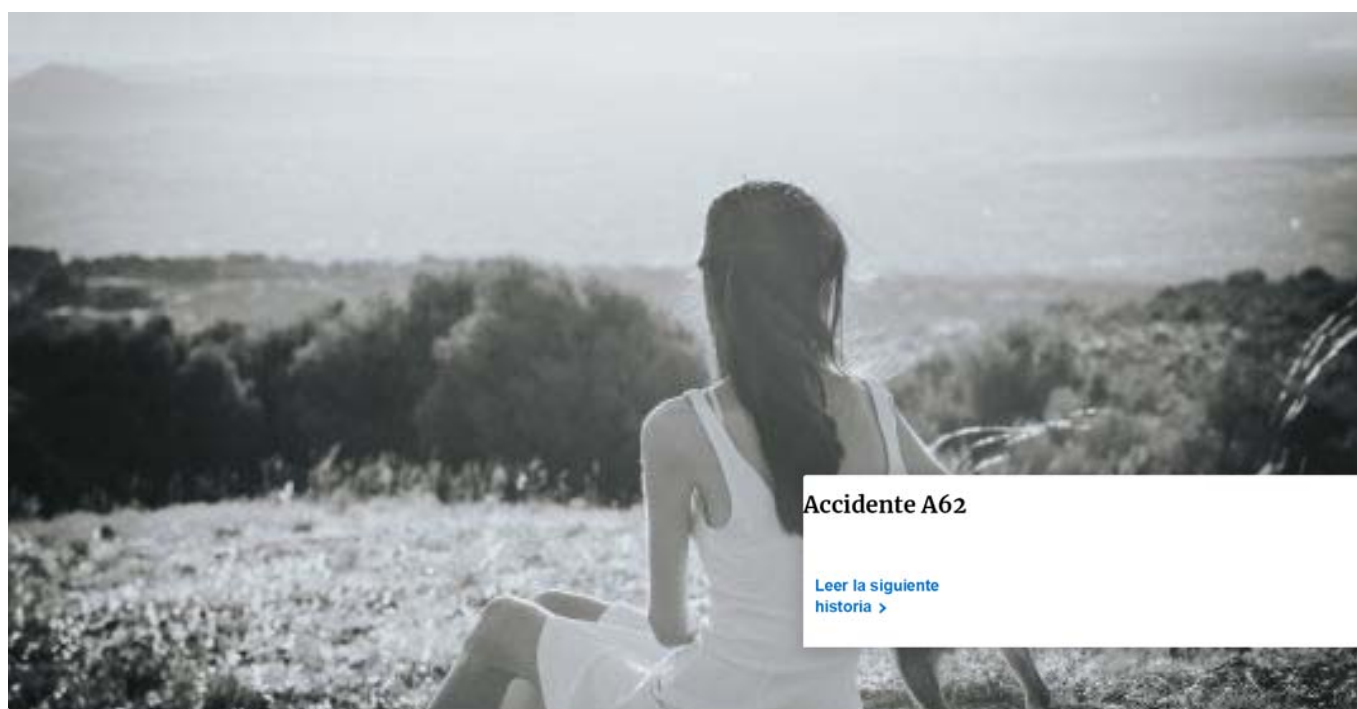
Disponible en

NACIONAL

# Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida, según la SEN

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas

EP | 7 de marzo de 2024 (15:44) | 0



La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha asegurado que más del 50 por ciento de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. Además, la esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo, la SEN ha querido recordar estos datos, además, ha apuntado que las influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

## Te Puede Gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

### Te damos todo y MÁS

ID.5. Con más equipamiento de serie

Volkswagen

Más información

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

Tejas solares | Enlaces publicitarios

Más información

Por otra parte, las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

"El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, el 80 por ciento de las personas que padecen migraña son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad", ha destacado la vocal de la Sociedad Española de Neurología, Susana Arias.

"Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25 por ciento de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil", ha añadido Arias.

#### Accidente A62

Leer la siguiente historia >



Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud. Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

El insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 por ciento de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

"En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual 'Neurología y Mujer' con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo. Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos. Este manual es el resultado de un proyecto liderado por la vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología, Cristina Íñiguez."

[Leer la siguiente historia >](#)

## Te damos todo y MÁS

ID.5. Con más equipamiento de serie





🔍 ¿En qué podemos ayudarte?

📍 Madrid ▾

HOSPITALES VITHAS / SALA DE PRENSA / EL 15% DE LOS PACIENTES DE PÁRKINSON SON DIAGNOSTICADOS ANTES DE LOS 50 AÑOS DE EDAD

## El 15% de los pacientes de párkinson son diagnosticados antes de los 50 años de edad



*El doctor Jorge Máñez examinando a una paciente*

Vithas Valencia 9 de Octubre

📱 Descargar App

📅 Pedir cita



Madrid ▾

- Más de 200.000 personas sufren esta enfermedad en España con 10.000 casos nuevos anuales, aproximadamente
- El diagnóstico puede llegar a retrasarse varios años por falsas creencias sobre la enfermedad que demoran la búsqueda de atención especializada

La enfermedad de Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente tras la enfermedad de Alzheimer con una incidencia en aumento que se cree llevará a duplicar o incluso triplicar el número de afectados en nuestro país en las próximas décadas. Aunque el 70% de los pacientes con enfermedad de Parkinson tienen más de 65 años, no es excepcional su inicio en personas más jóvenes y hasta un 15% de enfermos se diagnostican antes de los 50 años, según afirma la Sociedad Española de Neurología.

La importancia de un diagnóstico precoz es clave ya que según el doctor Jorge Máñez, neurólogo del Hospital Vithas Valencia 9 de octubre y experto en trastornos del movimiento, "el diagnóstico puede llegar a retrasarse varios años por falsas creencias sobre la enfermedad que demoran la búsqueda de atención especializada. En muchos casos, bien por pensar que se es demasiado joven para tener párkinson o porque se achacan estos síntomas a la edad, se retrasa el diagnóstico y con ello la oportunidad de recibir tratamientos que pueden mejorar los síntomas y aportar mayor calidad de vida a los pacientes".

El especialista subraya que "no se debe excluir la enfermedad de Parkinson porque no haya temblor ya que hasta en un 30% de casos la patología se presenta exclusivamente por una mayor lentitud o dificultad al caminar o con la pérdida de destreza en las actividades de la vida diaria como por ejemplo cambios en la firma o escritura" y comenta que "cumplir años no es sinónimo de senilidad y ante signos que sugieran un envejecimiento patológico como temblores, escribir peor o caminar más lento conviene consultar a un especialista para un diagnóstico correcto ya que "las cosas de la edad" pueden tener tratamiento".

## Nuevos avances

Recientemente ha llegado un nuevo tratamiento para los pacientes cuyos síntomas no





Madrid ▾

bajones entre las tomas de medicación en los que la sintomatología rebrota con mayor intensidad o por el contrario picos donde el efecto lleva a la presencia de movimientos incontrolables llamados "discinesias". Los tratamientos de infusión continua ayudan a reducir estas fluctuaciones a lo largo del día y mejoran la calidad de vida de los pacientes "ya no se administra la levodopa a través de una sonda a duodeno y se evita así la gastrostomía", comenta el profesional.

"Es evidente, - tal como afirma el doctor Mañez-, que antes ante cualquier sospecha o síntoma compatible con la enfermedad, independiente de ser joven o mayor se debe acudir a la consulta de un especialista ya que un diagnóstico precoz de la enfermedad de Parkinson se encuentra íntimamente ligado al buen funcionamiento del tratamiento a seguir".

**Sobre Vithas** El [grupo Vithas](#) está integrado por 20 hospitales y 37 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#) y la central de compras [PlazaSalud](#). Vithas, respaldada por el grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. [Vithas.es](#) [Goodgrower.com](#) Síguenos en: [LinkedIn](#)[Instagram](#)[Facebook](#)[Youtube](#)



## Dr. Jorge Mañez Miró



**Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre**

Calle Valle de la Ballestera, 59

Pedir Cita



Descargar App



Pedir cita

## Ocho de cada 10 jóvenes sufren síntomas de insomnio | Sociedad

marzo 7, 2024



Una joven en la cama, en una imagen de archivo.fcafotodigital (Getty Images)

La falta de sueño acecha a los adultos más jóvenes. Un 83% de la población de entre 18 y 34 años presenta alguno de los síntomas del trastorno de insomnio y alrededor de un 13% cumple los criterios para que este sea crónico, mientras que solo uno de cada cuatro reconoce dormir bien y lo suficiente. Así lo revela la encuesta *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, presentada esta mañana conjuntamente por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño en una rueda de prensa.

Para considerar que una persona sufre el trastorno de insomnio debe cumplir los seis criterios de diagnóstico que recoge la Clasificación Internacional de Desórdenes del Sueño (ICSD, por sus siglas en inglés). Por ejemplo, tener dificultad para iniciar el sueño o despertarse antes de tiempo; notar fatiga, baja concentración o tener malas conductas y que estos problemas se produzcan como mínimo tres veces por semana y que se prolonguen durante al menos tres meses.

Las complicaciones del sueño se han agravado respecto a hace 20 años, cuando la cifra de personas que cumplían los factores del insomnio crónico era la mitad, según se cita en el estudio. Y es la población menor de 35 la que más lo ha notado. Otros estudios indican que 4 de cada 10 adultos experimentan síntomas de falta de sueño.

La referencia generalizada es que hay que dormir entre siete y nueve horas de manera ininterrumpida para descansar adecuadamente. Pero uno de cada tres encuestados admite que duerme menos, aunque la cifra varía en función de la comunidad autónoma. Los jóvenes de La Rioja, con un 41%; de Baleares, con un 40,1%; y de la Comunidad Valenciana, con un 39,1%, lideran la clasificación de los que no consiguen alcanzar el mínimo de las siete horas. En el lado opuesto se encuentran los navarros, con un 23%; los castellanoleoneses, con un 26,3%; y los vascos, con un 30%.

Búsqueda

Buscar

### Entradas recientes

El BCE mantiene los tipos de interés pese a confirmar el frenazo económico y la bajada de la inflación | Economía

El Comité de Disciplina de la RFEF abre expediente al Madrid tras la denuncia del Sevilla por los vídeos de Real Madrid TV | Fútbol | Deportes

La familia del reo palestino más destacado denuncia torturas en prisiones israelíes | Internacional

Ocho de cada 10 jóvenes sufren síntomas de insomnio | Sociedad

¡Bajen los tipos ya! | Economía



## Jóvenes que duermen menos de siete horas

En %



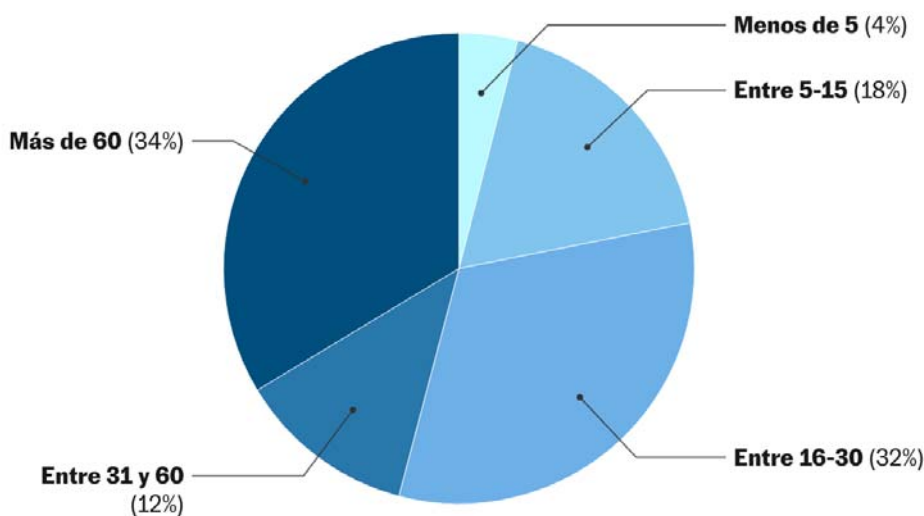
Fuente: Encuesta '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España'. EL PAÍS

Uno de los impedimentos más habituales que dificultan una conciliación del sueño adecuada es el uso de dispositivos electrónicos justo antes de cerrar los ojos. Más del 80% de los encuestados confiesa que utiliza el móvil u otras pantallas siempre o casi siempre cuando está en la cama preparado para dormir. El tiempo de uso medio en ese momento es de 48 minutos y los perfiles más dados a estar con las pantallas son los adultos de entre 18 y 23 años, sobre todo las mujeres.

Otra de las barreras indicadas es el consumo de sustancias estimulantes. Y en este sentido, el café es el líder indiscutible, ya que el 90% de los jóvenes encuestados lo consume diariamente. Eso no significa, como explica la experta en insomnio de la Sociedad Española de Neurología Ana Fernández, que sea necesariamente perjudicial. "Consumir más de cuatro al día es excesivo en general y el problema aparece cuando se toman para evitar la somnolencia diurna, como un parche ante la falta de sueño", expresa. El té, ingerido diariamente por un 12%; los refrescos de cola con cafeína, por un 11%; y las bebidas energéticas con cafeína, por un 3%, también afectan a la calidad del sueño. Estas últimas han notado un repunte de consumo entre los menores de edad, por lo que varias comunidades se plantean seguir los pasos de Galicia para prohibir su compra antes de cumplir los 18.

## Uso de dispositivos electrónicos antes de dormir

(En minutos)



Fuente: Encuesta '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España'. EL PAÍS

Existen ciertas creencias populares acerca de que el alcohol y el cannabis ayudan a conciliar el sueño. Así lo estima el 10% de los encuestados que beben cerveza, vino u otros brebajes y que admiten hacerlo para dormir

mejor. En el caso de la marihuana, el 63% de los fumadores habituales sostiene tal creencia. Nada más lejos de la realidad, según Fernández, que explica que son “mitos”. “Sabemos que tanto el alcohol como el cannabis propician un sueño fragmentado, con interrupciones”, comenta.

Hacer deporte o cenar tarde también suponen un impedimento para conciliar el sueño. Así lo afirma Fernández, que aconseja ingerir la comida “unas dos o tres horas antes” para facilitar la digestión y no hacer deporte después de las siete de la tarde.

Cuando los síntomas del insomnio se prolongan durante semanas e incluso meses, se desencadenan una serie de consecuencias que puede afectar a la vida cotidiana. La principal es el cansancio o la fatiga, que aparece en la mitad de los casos, seguida del dolor de cabeza, en un 39%, y el mal humor o la irritabilidad, con un 34%. También se detectan otras menos frecuentes como la falta de atención y de concentración, el bajo rendimiento académico o laboral y de comportamiento —esta última más habitual en los hombres—.

De entre las afectaciones por el insomnio destaca una por encima del resto, no tanto por su prevalencia, sino por la peligrosidad. Un 15% de los menores de 35 años ha sufrido accidentes de tráfico por dormir poco, bien sea por la falta de atención o por la somnolencia. Estos percances se dan en mayor medida en los hombres y en la franja de edad de los 18 a los 23 años.

📦 Posted in [Salud](#)

<a href="#">&lt; Prev</a>	<a href="#">Next &gt;</a>
<a href="#">¡Bajen los tipos ya!   Economía</a>	<a href="#">La familia del reo palestino más destacado denuncia torturas en prisiones israelíes   Internacional</a>

## DEJA UNA RESPUESTA

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

Comentario \*

Nombre \*

Correo electrónico \*

Web

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

Publicar el comentario