



6 Marzo, 2024



Medicamento.

Vydura, el primer fármaco específico para el tratamiento de la migraña, ya está en las farmacias **P8**



Vydura, el nuevo medicamento destinado a eliminar la migraña

Receta. Desde enero puede ser recetado por el médico de familia y adquirido en farmacias por un precio de 232,17 euros

La migraña parece tener solución. **IDEAL**

IDEAL

Dicen las cifras que en nuestro país hay más de cuatro millones de personas, particularmente mujeres, que sufren migraña, que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una de las mayores causas de discapacidad a nivel global.

La migraña no es un simple dolor de cabeza agudizado. Se trata de una enfermedad neurológica de origen desconocido que se manifiesta en fuertes dolores de cabeza -solo de un lado, al contrario que las cefaleas normales-, sensibilidad al ruido y la luz, y náuseas que empeoran con la actividad. En algunos casos los pacientes ven también una especie de aura que distorsiona la visión y aumenta el riesgo de accidente cardíaco o epiléptico.

En casos extremos, los pacientes notan que se les duerme la mitad del cuerpo y pueden perder el habla durante media hora, lo que hace que en ocasiones se confunda con un ictus. De los cuatro millones de casos en España, 1,5 sufren esta patología de forma crónica, es decir, experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes.

La migraña se trata fundamentalmente con analgésicos, antiépilépticos y antidepressivos. Los



fuertes dolores de cabeza son motivo de preocupación y no sólo entre quienes los sufren, sino que afectan a la sociedad.

Tratamiento de precisión

Ahora, con la aparición de un nuevo fármaco, fabricado por la farmacéutica Pfizer, se abre un escenario de esperanza para combatir de manera mucho más eficaz este problema. Vydura, que así se llama el primer y único medicamento que alivia y previene la migraña, ya está disponible desde el mes de enero en España.

Los expertos indican que las dos grandes ventajas de Vydura es que actúa tanto para tratar la fase aguda de la migraña como para prevenir futuros ataques. Así lo afirma el doctor José Chaves, director médico de Pfizer en España que asimismo indica que otro de los puntos a favor es su rápido efecto ya que «actúa en menos de dos horas y ya en una los pacientes comienzan a sentir alivio», ha destacado Chaves, que ha añadido que «el 49% reducen a la mitad el número de crisis al mes. Y en 16 meses, el número

de los ataques se reducen en seis días».

A diferencia de los tratamientos clásicos el nuevo medicamento se dirige contra una diana específica de esta enfermedad. En concreto, se dirige a la acción del neuropéptido CGRP.

Los neuropéptidos son pequeñas moléculas que actúan sobre el sistema nervioso con lo que esta acción permite bloquear la señalización del dolor y reduce la vasodilatación y la inflamación neurológica. Administrado de forma oral, apenas presenta efectos

secundarios y en el caso de las náuseas, se ha detectado un incremento del 1% respecto a quienes han tomado un placebo, indicó el representante del gigante farmacéutico.

Su precio

El nuevo medicamento está orientado fundamentalmente a ser administrado en hospitales por especialistas.

Está financiado para el tratamiento preventivo de pacientes con entre 8 y 14 días de migraña moderada a severa/mes y tres o más fracasos de tratamientos previos utilizados a dosis suficientes durante al menos 3 meses. También puede ser recetado por el médico de cabecera y adquirido en farmacias. En este caso, su coste es de 232,17 euros por una caja con ocho comprimidos, según los datos del Ministerio de Sanidad.

Más mujeres que hombres

Una de sus particularidades es que afecta hasta 2,5 veces más a las mujeres que a los hombres. La sufren el 17% de ellas y solo el 8% de ellos. La razón puede estar relacionada con la regla, «que producen una serie de alteraciones hormonales» que activan la migraña, según el especialista.

Se sabe también que los hábitos de vida tienen mucha importancia. Dormir poco, realizar ayunos y el estrés pueden desencadenar los ataques. Por el contrario, el ejercicio físico es beneficioso. Al margen de la medicación, cuando comienzan los síntomas es recomendable descansar en una habitación a oscuras y en silencio, colocarse un paño frío o una bolsa de hielo en la frente y beber abundante agua.

En España más de un 40% de los pacientes está sin diagnosticar y más del 50% se automedica con analgésicos sin receta, según la Sociedad Española de Neurología.



6 Marzo, 2024

Desarrollan una técnica para diagnosticar el alzhéimer con una prueba de voz de tres minutos

- ▶ Esta tecnología, con inteligencia artificial, fue diseñada por una clínica especializada de Barcelona
- ▶ Los investigadores aseguran que es eficaz incluso en fases muy iniciales del deterioro cognitivo

R.V.
BARCELONA

Un estudio de la clínica Ace Alzheimer Center Barcelona ha diseñado una técnica pionera que es capaz de distinguir el grado de evolución de la enfermedad de Alzheimer mediante una prueba de voz de apenas tres minutos y que es eficaz incluso en fases muy iniciales del deterioro cognitivo.

Según ha explicado Ace Alzheimer Center este martes en un comunicado, el resultado es fruto de la segunda fase de un estudio que

lleva a cabo el centro clínico desde hace meses y que ha aplicado técnicas de inteligencia artificial para detectar patrones sobre el lenguaje espontáneo de personas que sufren la enfermedad.

La segunda fase del proyecto ha contado con una muestra amplia de pacientes, de unos 1.500 frente a los 52 que participaron en la etapa inicial, lo que convierte el estudio en una prueba referente a nivel mundial para explorar la asociación entre el habla de las personas y el rendimiento cognitivo.

En concreto, la prueba es capaz

de distinguir las personas que se encuentran en estadios iniciales de deterioro cognitivo subjetivo, las que sufren un deterioro cognitivo leve, o las que ya están en fase de demencia por alzhéimer.

El estudio, en su primera fase, consiguió relacionar el lenguaje espontáneo con la acumulación de la proteína beta amiloide que se genera en personas afectadas por deterioro cognitivo, una de las proteínas asociadas al mal de Alzheimer.

Ahora, los nuevos descubrimientos demuestran que el análisis del habla se puede hacer mediante in-

teligencia artificial para distinguir los diferentes grados del deterioro cognitivo, y predecir así el rendimiento en áreas como la atención, la memoria, las funciones ejecutivas, el lenguaje o la habilidad visoespacial.

Sobre los audios generados a partir de las pruebas de voz, se han aplicado técnicas de inteligencia artificial para analizar factores relacionados con el habla.

Los investigadores han grabado la voz de cada paciente, generando mediante computación distintos parámetros de sonido del habla

que han permitido detectar notables diferencias dependiendo de cada etapa de la evolución de la enfermedad.

La Sociedad Española de Neurología calcula que hay unas 800.000 personas con alzhéimer en toda España, y un 30% aún no están diagnosticadas.

Hasta ahora, no se ha desarrollado ninguna cura efectiva contra esta enfermedad, por lo que la detección precoz se ha convertido en la principal vía para mejorar la atención médica de las personas que la sufren, debido a los nuevos fármacos que, como mínimo, frenan el desarrollo de las patologías.

El descubrimiento del nuevo estudio supone un avance significativo para desarrollar nuevas herramientas más rápidas y efectivas para detectar etapas iniciales del alzhéimer, incluso cuando los síntomas de la enfermedad aún no se manifiestan.



7 Marzo, 2024



¿QUIÉN CUIDA A LOS CUIDADORES DE PERSONAS CON DEMENCIA? "SU MENTE SE CAE A PEDAZOS"

Libro. En 'Viajes a tierras inimaginables', la psicóloga Dasha Kiper ahonda en los desafíos éticos y vitales de quienes asisten a enfermos de demencia. "El cuidador merece la misma compasión que el enfermo"

Por **Andrés Seoane** (Madrid)

Unos 55 millones de personas en el mundo sufren algún tipo de demencia –unas 800.000 en España, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN)– y se calcula que en 2050 esa cifra se triplicará, lo que motiva la investigación y nuestra atención a quienes sufren estos trastornos. Pero al lado de cada enfermo se encuentra un cuidador, una figura en la sombra que la psicóloga clínica Dasha Kiper ha puesto en el centro de *Viajes a tierras inimaginables* (Libros del Asteroide), un ensayo compasivo y sorprendente en el que intenta mostrar a los cuidadores que sus reacciones (de ira, frustración, incredulidad, aislamiento, inmensa tristeza) no sólo son comprensibles, sino que están dictadas por su cerebro. «El cerebro sano no ha evolucionado para adaptarse a la

demencia, y la mente de los cuidadores se cae a pedazos. No es sencillo convivir con una persona que menosprecia de manera flagrante las reglas del tiempo, el orden y la continuidad. Por eso, en lugar de ofrecer lecciones redentoras pretendo normalizar la negación, la rabia, la frustración y la impotencia del cuidador explicando por qué se producen», señala a EL MUNDO. A partir de su experiencia como cuidadora y como directora de asesoría clínica de grupos de apoyo a enfermos, la autora construye un manual basado en casos reales que mezcla literatura, psicología, filosofía y neurociencia –por sus páginas desfilan con igual soltura Borges, António Damásio, Chéjov, David Eagelman, Kant o Daniel Kahneman– para responder qué lleva a los cuidadores a perder la paciencia, por qué cuesta tanto dejar ir a nuestro ser querido o de dónde nacen la ira, la culpa y la frustración.

Como explica Kiper, la clave de nuestra incompreensión de esta enfermedad «inimaginable» reside en «la ambigüedad, un concepto que la psicología y la neurociencia apenas contemplan», se queja. «Tendemos a pensar que el cerebro sano es una cosa y el enfermo otra, pero quien padece demencia es mucho más capaz de lo que nosotros creemos. Los enfermos tienen talento, recursos, sentido del humor y pueden pulsar los botones que activan todas nuestras emociones». Y es que la personalidad, el carácter y los gustos, todo aquello que nos conforma, no es algo situado en un punto concreto de nuestra mente que se pueda borrar de golpe. «Muchas veces decimos que el ser, el yo, desaparece. Si desapareciera del todo, esta enfermedad seguiría siendo desoladora, pero nos volveríamos menos locos», razona Kiper. «Pero ese yo no desaparece. No soy filósofa, así que no puedo decir cuánto queda, pero lo que sí sé es que el cuidador ve rastros del padre, del marido, del amigo. Forma parte de la dificultad saber qué esperar realmente de un enfermo. Todo el mundo quiere una respuesta, pero ese es el problema respecto a esta enfermedad, que no hay nada, absolutamente nada, definitivo».

Esta realidad lleva a uno de los grandes problemas de la demencia, la negación, que descansa, como muchos de los desajustes de esta dolencia, en las capacidades evolutivas de cerebro. «En un contexto normal, cuando no recordamos algo creamos una narrativa. En eso se basa nuestra memoria, en reconstruir continuamente lo que no recordamos. Por eso, muchos enfermos no asumen al principio su condición», explica la psicóloga. Sin embargo esta «ceguera de la demencia», como la llama Kiper, «afecta también mucho a los cuidadores, porque nuestra

“Si la demencia borrara el ‘yo’ del paciente sería igual de desoladora, aunque menos terrible. Pero el ‘yo’ permanece”

mente rellena lo que no sabemos con expectativas o con otra narrativa plausible».

Por ejemplo, Kiper narra en el libro el caso de un padre y un hijo que siempre se llevaron mal. «El padre despreció a su hijo desde joven, pensaba que no era suficientemente bueno. Y cuando enfermó y su hijo le confrontaba con acciones incoherentes, como meter la tetera en el horno, el padre se ponía a la defensiva y lo que su mente preservaba era esa visión antigua de su hijo», explica. «Pero lo llamativo es que su hijo, aun sabiendo que su padre sufría alzhéimer, también seguía pensando que el padre era tan capullo como lo

había sido toda la vida, olvidaba la enfermedad».

Y es que, debido, de nuevo, a la adaptación biológica, «nuestro ser cognitivo depende mucho de la mente y los sentimientos ajenos. Nuestro sistema nervioso literalmente imita al de otros seres humanos», apunta la psicóloga. «Los cuidadores tienen la responsabilidad de ser los tranquilos, los racionales, y eso suena estupendamente en teoría, pero hay una parte nuestra muy visceral, y si tu madre o tu marido está muy agitado con delirios paranoides o enfadado contigo durante días, esos sentimientos se traspasan a ti. Es decir, que estamos a merced de otras mentes, aunque esas mentes estén apagándose».

La demencia es un problema social con poca visibilidad que, a tenor de las cifras de avance, debería ser prioritario. «Vivimos una negación masiva, no es algo en lo que invierta la sociedad. Parece que nos dicen que si alguien de tu familia enferma, debes cuidarlo. Pero nadie se da cuenta de cuánto cuesta esto, no sólo a nivel económico, sino familiar y personal, cómo afecta al cerebro de los cuidadores», lamenta Kiper. «En nuestra cultura el amor tiene que ver muchas veces con la idea de sacrificio. Hay muchos cuidadores que incluso han sacrificado toda su vida, y es injusto que sientan ira y resentimiento y que esto se traduzca en culpa y vergüenza».

«Hoy en día las personas con demencia ya no están estigmatizadas, y yo quiero eso para los cuidadores, darles la compasión que otorgamos a las personas que sufren demencia y crear el marco neurológico que explique sus comportamientos como algo normal del cerebro que ellos ni siquiera controlan». Por eso, defiende, su intención última con esta paleta de historias en las que todos podemos ser algún día personajes, es «que los cuidadores puedan perdonarse a sí mismos y que todos podamos entender un poco más la complejidad de la mente humana».

Kiper termina su libro con un emotivo epílogo en el que explora qué pasa después, cuando el cuidador tiene que adaptarse de nuevo a una vida sin un enfermo tan exigente. «En su mayoría la gente se siente aliviada por dejar de vivir en una especie de crisis permanente. Y también echan de menos a la persona y se sienten culpables por sentirse aliviados. Es complejo», explica. «Lo que está claro es que, cuando tienes la experiencia de cuidador, tu vida cambia. Yo lo comparo con los soldados, que también tienen que adaptarse a un entorno emocionalmente extremo y cuando vuelven a casa su cerebro debe cambiar del modo supervivencia a uno más natural. Se necesita tiempo para reajustarse».

Una cuidadora ayuda a una paciente con Alzheimer en el Village Landais Dax, Francia.

PHILIPPE LOPEZ / AFP



8 Marzo, 2024

Los jóvenes de Balears son los que menos y peor duermen, por debajo de siete horas

► Un estudio de hábitos de sueño revela esta carencia debida al trabajo de noche y con turnos partidos

EUROPA PRESS. PALMA/BARCELONA

■ Balears 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; son además 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 ayer 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.



Una joven lee en su tablet antes de dormir.

JOSÉ LUIS ROCA/EPC

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.

Más de una hora

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 el 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.

SALUD

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

EUROPA PRESS / MADRID

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

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

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

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



8 Marzo, 2024

La juventud resta horas al sueño para dedicarlas al ocio

● Los jóvenes de Castilla y León están entre los que mejores condiciones tienen para dormir, pero también son los que más roncan, según un estudio de especialistas

AGENCIAS | REDACCIÓN
 ■ El 83% de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5% afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5% presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño. Así lo revela el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, realizado con una muestra de 3.400 jóvenes de entre 18 y 34 años por la Fundación Mapfre la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

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

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.

Los jóvenes de Castilla y León de entre 18 y 34 años son los segundos de España que cuentan con más tiempo y mejores condiciones para dormir, aunque son también los terceros que más roncan (15%) y los que se acuestan más tarde y se despiertan más temprano los días que tienen una ocupación.

En lo que respecta a su salud y hábitos de vida, y de cómo esto podría influir en la calidad de su sueño, son los que más alcohol toman (46%) y los que más desánimo sienten a la hora de



La juventud duerme poco y se acuesta tarde. CUNCOM

Estimulantes y relajantes

Un elevado consumo de sustancias estimulantes como en los jóvenes ya que el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína, y el 25% consumen bebidas energéticas con cafeína. 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 y, en un 10% de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño. El cannabis es consumido por un ocho por ciento de los jóvenes y, de estos, el 63% refiere que lo consumen por la noche como ayuda.

ACCIDENTES POR FALTA DE SUEÑO

15%

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

realizar las actividades cotidianas (64%), seguidos de Andalucía (63%), Cataluña (63%) y Canarias (63%).

MÓVILES

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% afirma dormir bien.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39% sí indican 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). 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.

SALUD

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

EUROPA PRESS / MADRID

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

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

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

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



8 Marzo, 2024

Los jóvenes de Balears son los que menos y peor duermen, por debajo de siete horas

► Un estudio de hábitos de sueño revela esta carencia debida al trabajo de noche y con turnos partidos

EUROPA PRESS. PALMA/BARCELONA

■ Balears 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; son además 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*



Un joven lee en su tablet antes de dormir.

JOSÉ LUIS ROCA/EPC

en España, presentado ayer 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.



8 Marzo, 2024

Ocho de cada diez jóvenes duermen un número de horas insuficiente

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

ALFONSO TORICES
 madrid.

Un grupo de expertos acaba de concluir el primer estudio realizado en España para averiguar

cómo duermen los jóvenes y la respuesta es mal. O incluso muy mal. El trabajo, respaldado por la Sociedad Española de Neurología, por la del Sueño y por Fundación Mapfre, concluye que no llegan a una cuarta parte los chicos de 18 a 34 años que duermen bien y las horas suficientes -no menos de siete-, en parte porque una gran mayoría sufre distintos grados de insomnio por problemas de salud o malos hábitos de vida; o porque una cantidad también importante (61%) ha cogido la costumbre de sacrificar horas de

sueño para asegurarse un tiempo de ocio nocturno extra.

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

15% de los chicos achaca a la escasez de sueño haber tenido un accidente de tráfico.

Aunque solo un 13% de estos jóvenes cumpliría con los parámetros que permiten diagnosticar un trastorno de insomnio crónico, alguno de los síntomas de este problema de salud se detecta hasta en el 83% de las respuestas de los 3.405 jóvenes de todo el país que participaron en la investigación. Casi la mitad de ellos tiene dificultad para iniciar el sueño o se despierta antes de lo deseado; y más de un tercio se desvela por la

noche y normalmente ya no consigue conciliar de nuevo el sueño.

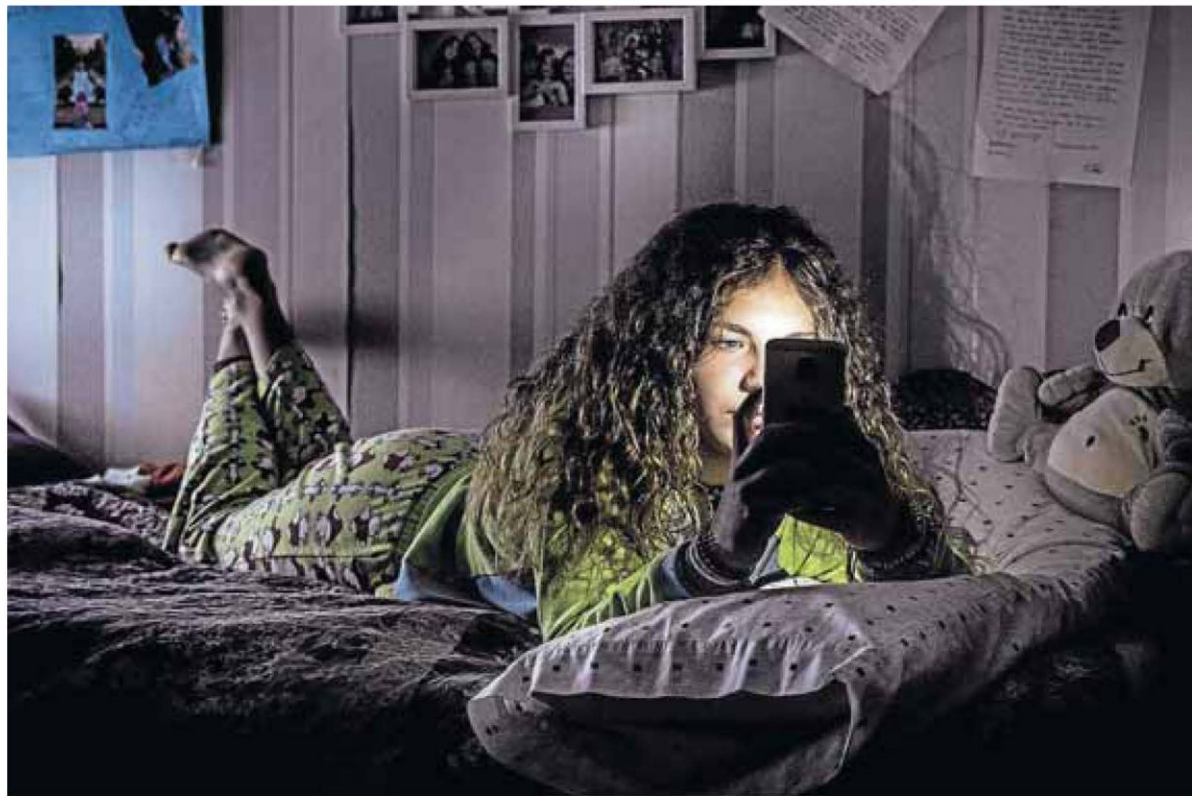
Más de un tercio de estos jóvenes relata problemas de salud mental o trastornos ya diagnosticados del sueño, con la ansiedad y la depresión como patologías graves más presentes, pero también con el estrés y el desánimo como males muy extendidos. A ellos se unen otros factores relevantes como los efectos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

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

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

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

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



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

INAKI ANDRÉS



8 Marzo, 2024

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

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

AGENCIAS
MADRID

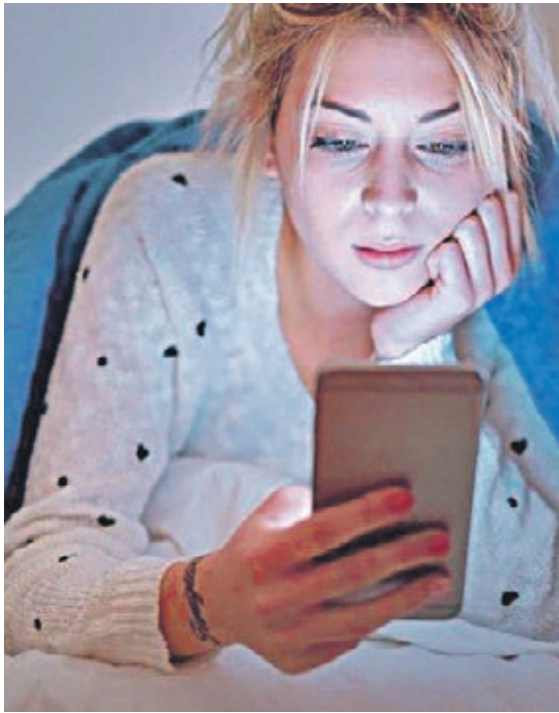
■ ■ ■ El 83% de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5% afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5% presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido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

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

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

LUZ ARTIFICIAL

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



Una joven utiliza su teléfono antes de dormir.

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

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

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

Para mitigar el impacto noctur-

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

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

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

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

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

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

El 9% de los jóvenes consume fármacos para dormir semanalmente

Por otro lado, la encuesta destaca que a lo largo del día, un elevado consumo de sustancias estimulantes como en los jóvenes ya que el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína, y el 25% consumen bebidas energéticas con cafeína.

En cambio, 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 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 15% 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).

En este respecto no se encontraron diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, edades entre los 18 a los 23 años (19%).

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