



8 Marzo, 2024

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

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

AGENCIAS
MADRID

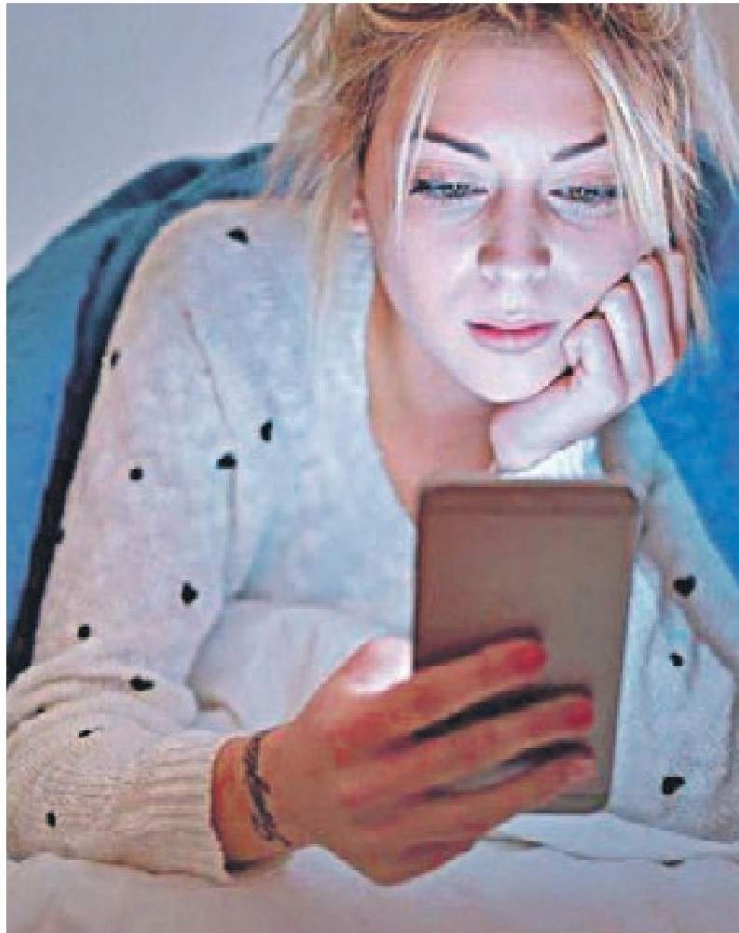
■ ■ ■ El 83% de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5% afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5% presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido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

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

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

LUZ ARTIFICIAL

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



Una joven utiliza su teléfono antes de dormir.

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

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

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

Para mitigar el impacto noctur-

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

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

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

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

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

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



8 Marzo, 2024

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

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

ALFONSO TORICES

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

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

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

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

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

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

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

Pantallas en la cama

Pero junto a estos factores hay otro muy relevante que explica hasta seis de cada diez casos de jóvenes que le roban prácticamente a diario horas al sueño para asegurarse por la noche un tiempo extra de ocio, se alargue lo que se alargue su jornada laboral o de estudio.

Uno de cada tres de estos chicos sacrifica tanto tiempo de cama que acaba por dormir menos de las siete horas, que son indispensables para dejar que el cuerpo y la mente se recuperen de la actividad diaria.

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

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

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

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

EL DATO

30%

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



SALUD

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

EUROPA PRESS / MADRID

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

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

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

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



SALUD

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

EUROPA PRESS / MADRID

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

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

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



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.



▶ 8 Marzo, 2024

El 80% d'espanyols d'entre 18 i 34 anys tenen símptomes d'insomni, i el 13%, crònics

MAYTE RIUS Barcelona

Més del 80% dels espanyols entre 18 i 34 tenen problemes per dormir o pateixen somnolència durant el dia, i un 13% compleixen els criteris mèdics per ser diagnosticats de trastorn d'insomni crònic. Hi ha un altre 7% amb símptomes de retard en la fase del son (és a dir, que si estan lliures dormen bé, però si han de complir horaris fixos tenen problemes) i gairebé un 4% que compleixen els requisits de diagnòstic de la síndrome de son in-

suficient. Un 11% confessen que ronquen i un 2% presenten símptomes d'apnea obstructiva del son.

Aquesta és la radiografia sobre com dormen els joves espanyols que es desprèn de l'estudi realitzat per especialistes de la Societat Espanyola de Neurologia (SEN) i de la Societat Espanyola del Son (SES) per a la Fundació Mapfre sobre una mostra de 3.405 joves d'entre 18 i 34 anys. La majoria d'ells consideren que dormir és tan important com l'alimentació o l'exercici físic per al seu benestar, però els seus hà-

bits no sembla que s'ajustin a aquesta premissa, ja que sis de cada deu es treuen temps de son per al lleure o altres activitats que no tenen temps de fer durant la jornada. I vuit de cada deu s'enduen l'ordinador o el mòbil al llit i passen davant les pantalles més d'una hora des que es fiquen al llit fins que s'adormen. Aquest percentatge és superior entre les noies, mentre que ells són més propensos a consultar les pantalles si es desperten durant la nit.

"Només el 24% dels joves admeten que dormen bé i de manera suficient; i tot i que de mitjana

dormen 7,35 hores entre setmana i 8,8 abans de dia lliure, un terç dels enquestats sempre dormen menys de 7 hores, que és el mínim recomanat", va explicar Marta Rubio, neuròloga de l'hospital Parc Taulí de Sabadell i investigadora principal de l'estudi. Quan se'ls pregunta pels hàbits de vida, hi ha un 44% que expliquen que a la nit fan tasques domèstiques que no han pogut fer durant el dia, un 14% treballen i un 20% estudien. I entre els que tenen fills, més de la meitat confessen que tenen el son fragmentat pel seu compte.

Altres hàbits relacionats amb el mal dormir dels joves és l'alt percentatge que consumeixen cafè diàriament i que addueixen que ho fan per mantenir-se deserts; que el 39% consumeixen

alcohol almenys una vegada al mes i el 10% diuen que ho fan per agafar el son; o que el 63% dels que consumeixen cànnabis almenys una vegada al mes (un 8%) el fan servir com a ajuda per

Sis de cada deu joves es treuen hores de son per al lleure o activitats que no poden fer durant el dia

adormir-se. S'hi suma que un 9% prenen fàrmacs per dormir (hipnòtics amb recepta) de manera habitual i un 15% melatonina o algun preparat d'herbes de manera ocasional.●



8 Marzo, 2024

El 80% de los españoles entre 18 y 34 años tiene síntomas de insomnio, y el 13%, crónicos

MAYTE RIUS Barcelona

Más del 80% de los españoles entre 18 y 34 años tiene problemas para dormir o sufre somnolencia durante el día, y un 13% cumple los criterios médicos para ser diagnosticados de trastorno de insomnio crónico. Hay otro 7% con síntomas de retraso en la fase del sueño (es decir, que si está libre duerme bien, pero si ha de cumplir horarios fijos tiene problemas) y casi un 4% que cumple los requisitos de diagnóstico del síndrome de sueño insuficiente.

Un 11% se confiesa roncador y un 2% presenta síntomas de apnea obstructiva del sueño.

Esta es la radiografía sobre cómo duermen los jóvenes españoles que se desprende del estudio realizado por especialistas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española del Sueño (SES) para la Fundación Mapfre sobre una muestra de 3.405 jóvenes de entre 18 y 34 años. La mayoría de ellos considera que dormir es tan importante como la alimentación o el ejercicio físico para su bienestar, pero sus hábitos no

parecen ajustarse a esa premisa, puesto que seis de cada diez se quitan tiempo de sueño para el ocio u otras actividades que no tienen tiempo de hacer durante la jornada. Y ocho de cada diez se llevan el ordenador o el móvil a la cama y pasan más de una hora desde que se acuestan hasta que se duermen con las pantallas. Este porcentaje es superior entre las chicas, mientras que ellos son más propensos a consultar las pantallas si se despiertan durante la noche.

“Solo el 24% de los jóvenes admite dormir bien y suficiente; y,

aunque de media duermen 7,35 horas entre semana y 8,8 en viéperas de día libre, un tercio de los encuestados siempre duerme menos de 7 horas, que es lo mínimo recomendado”, explicó Marta Rubio, neuróloga del hospital Parc Taulí de Sabadell e investigadora principal del estudio. Cuando se les pregunta por sus hábitos de vida, hay un 44% que explica que por la noche hace tareas domésticas que no ha podido hacer por el día, un 14% trabaja y un 20% estudia. Y entre los que tienen hijos, más de la mitad confiesa tener el sueño fragmentado por su cuidado. Otros hábitos relacionados con el mal dormir de los jóvenes es el alto porcentaje que consume café a diario y que aduce hacerlo para mantenerse despierto; que

el 39% consume alcohol al menos una vez al mes y el 10% dice que lo hace para conciliar el sueño; o que el 63% de quienes consumen cannabis al menos una vez al mes (un 8%) lo usa como

Seis de cada diez jóvenes se quita horas de sueño para el ocio o actividades que no puede hacer en el día

ayuda para dormir. A ello se suma que un 9% toma fármacos para dormir (hipnóticos con receta) de forma habitual y un 15% melatonina o algún preparado de hierbas de forma ocasional.●



Trabajadores del Centro Regional de Hemodonación y del Reina Sofía, ayer a las puertas del hospital durante un minuto de silencio. J. L. ROS CAVAL

Hemodonación despide a «una gran compañera» que trabajaba por la vida

María José Olmos, fallecida el miércoles tras ser atropellada, llevaba desde 2021 atendiendo cada día a quienes acudían a donar sangre

JAVIER PÉREZ PARRA

MURCIA. Como todos los días, el Centro Regional de Hemodonación abrió ayer las puertas de su sede, en Ronda de Garay, a las 8.30 de la mañana. Al otro lado del mostrador de recepción, Silvia Martínez atendía a los donantes con la profesionalidad de siempre, pero con el corazón roto. Su compañera María José Olmos, de 53 años, ya no acudiría todas las tardes a darle el relevo. El miércoles ya no llegó a su puesto de trabajo. Justo en el acceso al edificio, fue arrollada por un camión de suministro de material sanitario que daba marcha atrás. «Yo la estaba esperando para irme a casa. Era muy puntual, venía siempre con tiempo porque vivía lejos. Así que me extrañó el retraso. Además, no había recibido ningún mensaje suyo avisando. Cuando me enteré de que alguien había sido atropellado aquí al lado, supe que era ella. La llamé al móvil, y ya no contestó nadie», relataba Silvia.

Ella y María José se conocían desde 2021, cuando la empre-

sa externa encargada del servicio de atención en la recepción del Centro de Hemodonación las contrató. Eran momentos de incertidumbre, en plena pandemia, y Hemodonación tenía el reto de mantener su actividad pese a todo, con un nivel de reservas de sangre suficiente para que en los hospitales se siguiese operando y tratando a los pacientes.

«Yo empecé en agosto, y ella en septiembre. Era una gran compañera», contaba emocionada Silvia. De su cuello colgaba la acreditación de María José; era una forma de sentirla más cerca. Silvia no tendría por qué haber ido ayer a trabajar. Todos sus compañeros habrían entendido su ausencia. Pero ella quería estar en su puesto, como

siempre. «Somos una gran familia. Me dijeron que no viniese, pero yo prefería estar aquí, con mis compañeros, antes que en casa. Estamos todos mal, pero nos acompañamos».



María José Olmos

Un último homenaje

A primera hora, el cuerpo de María José abandonó el Instituto de Medicina Legal rumbo al tanatorio. El edificio está justo al lado del Centro de Hemodonación, así que que los trabajadores se congregaron a las puertas para rendirle un último homenaje. A las 12.00 hubo también un minuto de silencio en el Hospital Reina Sofía.

«María José era nuestra cara visible, la persona que desde la pandemia atendía a quienes vienen a donar. También atendía

el teléfono. Era muy amable, y esa amabilidad era la imagen que la gente se llevaba de este centro», recordaba Toñi Gómez, responsable de Comunicación de Hemodonación. «Era amable, educada y cariñosa, y siempre dispuesta a ayudar», apostillaba la hematóloga María José Candela.

De todo ello dan fe los donantes. José Martínez acudió ayer por la mañana a donar, como hace cada tres meses. Cuando se enteró de la noticia, no daba crédito. «María José fue la persona que me atendió la primera vez que vine al centro, y desde entonces la veía cada vez que venía. Me parecía muy agradable y servicial. Cuando vienes por primera vez siempre tienes dudas, o algún miedo. Ella te animaba», recordaba.

«Feliz y activa»

María José era, además, una persona «feliz y activa». Hacía senderismo, y estaba ilusionada porque en unas semanas iba a ser abuela. Tenía dos hijos.

Un conductor que ha dado positivo en drogas, y que ya ha sido arrestado por ello, le quitó a María José la vida justo a las puertas de un centro cuya labor permite salvar cada día decenas de vidas. Ayer, sus compañeros continuaron con esa labor pese al dolor y la rabia. Hoy lo seguirán haciendo, porque es el mayor de los homenajes para su inolvidable compañera.

Muestras de condolencia en el Reina Sofía

Decenas de trabajadores del Reina Sofía arrojaron ayer a sus compañeros del Centro Regional de Hemodonación con un minuto de silencio a las puertas del hospital. El atropello que se cobró la vida de María José se produjo el miércoles en una de las rampas que utilizan los vehículos

que acuden a descargar material en el Reina Sofía. Muchos pacientes y profesionales fueron testigos de lo ocurrido desde los ventanales del centro. La conmoción todavía continuaba ayer. El director gerente del área de salud VII (Murcia Este), Ángel Baeza, quiso estar presente en la concentración para mostrar su apoyo y el de todo el hospital a la familia y a los compañeros de María José Olmos.

Los jóvenes murcianos, entre los que más usan las pantallas antes de dormir

EP

MURCIA. Los jóvenes de la Región de Murcia son, tras los de Canarias y Andalucía, los que más tiempo dedican a utilizar dispositivos electrónicos antes de ir a dormir. En toda España, el 83% de los jóvenes de entre 18 y 34 años consultan pantallas en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 43,6 minutos, aunque el 33,5% afirma que los utiliza más de una hora. 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 por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES). En relación al estilo de vida, el 80% de los jóvenes murcianos define su alimentación como saludable.

Grand Hyatt La Manga Club Golf & Spa, elegido como el mejor resort deportivo

LA VERDAD

MURCIA. Los World Travel Awards han distinguido a Grand Hyatt La Manga Club Golf & Spa por cuarta vez con el premio al Mejor Resort Deportivo de España por su completa y exclusiva oferta deportiva en el sur de Europa.

El hotel, propiedad de Grupo Inversor Hesperia y categoría cinco estrellas, cuenta con 192 habitaciones y el pasado mayo se convirtió en el primer Grand Hyatt de España tras un ambicioso proyecto de renovación integral.

La Manga Club y el deporte siempre han ido de la mano. Desde su inauguración en 1972 por Gregory Peters, se convirtió en un «resort pionero en el país por estar dedicado casi en exclusiva al golf», destaca la compañía. Pero además del golf, «el complejo destaca por su impresionante oferta de instalaciones y equipamientos deportivos». Cuenta «con tres de los mejores campos de golf de Europa».



Los jóvenes murcianos, entre los que más usan las pantallas antes de dormir

EP

MURCIA. Los jóvenes de la Región de Murcia son, tras los de Canarias y Andalucía, los que más tiempo dedican a utilizar dispositivos electrónicos antes de ir a dormir. En toda España, el 83% de los jóvenes de entre 18 y 34 años consultan pantallas 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. 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 por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES). En relación al estilo de vida, el 80% de los jóvenes murcianos define su alimentación como saludable.



8 Marzo, 2024

EP. 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 por ciento 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

Pantallas antes de dormir, un mal sueño para los jóvenes

► Un estudio revela que un 84 % de adultos de 18 a 35 años presenta síntomas de insomnio

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», explica la investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio.

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». 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.

Por comunidades autónomas, la Comunitat Valenciana se sitúa entre las que más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

Problemas de salud mental

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso, 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 %).

Por otro lado, la encuesta destaca 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. 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, hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir.

Un 15 % de los encuestados consume remedios sin receta, como melatonina o doxilamina para dormir



El 83 % de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir.