

13 de marzo: Día Mundial del Sueño

Más de 4 millones de adultos españoles sufren insomnio crónico

- El insomnio afecta al rendimiento diario y produce déficits cognitivos y de memoria así como problemas de ansiedad y depresión, hipertensión, diabetes, obesidad, entre otros.
- La terapia que ha resultado más efectiva para el tratamiento del insomnio es la conductual-cognitiva. Puede resolver aproximadamente un 70% de los insomnios.
- Las benzodiacepinas como tratamiento para el insomnio no se deben de utilizar más de 12 semanas. La toma crónica de benzodiacepinas aumenta hasta un 51% el riesgo de desarrollar Alzheimer.
- El 25% de los enfermos de Alzheimer y hasta un 98% de los enfermos de Parkinson padecen insomnio.

12 de marzo de 2015.- Mañana, 13 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño, una fecha destinada a fomentar el conocimiento de los distintos trastornos del sueño que, este año, se ha querido dedicar a incidir en el más frecuente entre la población general: el insomnio. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15% -lo que supone más de cuatro millones de adultos españoles- sufre de insomnio crónico.

El ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen, además, que insomnio sea un trastorno cada vez más común. *“Actualmente, y en sus distintas variantes: conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño. Pero no todos los casos se tratan igual: no todos los pacientes sufren insomnio por las mismas razones y existen muchos factores que pueden ser responsables”,* señala el Dr. Hernando Pérez Díaz, Coordinador del Grupo de Sueño de la SEN.

En los casos de insomnio se debe hacer una distinción entre lo que son causas primarias, que son las más frecuentes y que están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos; y las secundarias, en las que el insomnio es síntoma de otra patología.

“El insomnio es un problema de salud importante ya que, en su forma crónica, se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de ansiedad y depresión, así como a problemas de hipertensión, diabetes, obesidad, con lo que eso supone para la salud y para la aparición de otras enfermedades. Pero además, puede ser un síntoma de otra enfermedad. Por lo tanto es importante un correcto diagnóstico de este trastorno y que sea aconsejable, siempre que sea factible, intentar actuar sobre la causa y no sólo en los síntomas.”, comenta el Dr. Hernando Pérez.

Cuando las causas del insomnio son primarias, la terapia que ha resultado más efectiva es la conductual-cognitiva. Esta terapia puede resolver aproximadamente un 70% de los insomnios y consiste en tratar de controlar los factores que lo generan, que generalmente suelen ser malos hábitos de sueño. Transitoriamente se puede emplear algún tratamiento farmacológico para reducir la ansiedad y facilitar el sueño.

“Sin embargo, hemos comprobado que el aumento de los casos de insomnio también ha generado un incremento en el consumo de benzodiazepinas y, además, de forma prolongada en el tiempo. Por esa razón es importante recordar que las benzodiazepinas no se deben de utilizar para el tratamiento del insomnio crónico más de 12 semanas porque entorpecen cognitivamente por sus efectos sedativos o depresores del sistema nervioso central y, por sus efectos de relajación muscular fomentan caídas, reflujo gastroesofágico o apneas. Además, recientemente se ha comprobado que la toma crónica de benzodiazepinas aumenta hasta un 51% el riesgo de desarrollar Alzheimer”, explica el Dr. Hernando Pérez.

Aunque menos habitual tampoco hay que olvidar que existe una correlación importante entre el insomnio y otras patologías. Entre los problemas neurológicos que pueden provocar insomnio se podría destacar la demencia y la enfermedad de Parkinson, el síndrome de piernas inquietas, la narcolepsia, la hipersomnia, traumatismos craneoencefálicos, encefalopatías,... Pero también otras como la apnea del sueño que afecta a la capacidad intelectual, al rendimiento y que aumenta el riesgo de hipertensión y, por lo tanto, de lesiones cerebrovasculares o ictus; o aquellas enfermedades neuromusculares que, al provocar dificultad respiratoria, producen insomnio.

“Se estima, por ejemplo, que los trastornos del sueño pueden llegar a afectar al 98% de los enfermos de Parkinson, dependiendo de la evolución de la enfermedad o que el 25% de los enfermos de Alzheimer, en cualquiera de sus fases, padecen insomnio. Además, tras un insomnio de conciliación o de mantenimiento, se puede esconder un síndrome de piernas inquietas, que es una patología que afecta alrededor del 5% de la población, u otro de los trastornos de sueño más frecuentes, las apneas obstructivas del sueño, que también afectan al 5% de la población”, destaca el Dr. Hernando Pérez.

Para una buena higiene de sueño es necesario:

- Llevar un ritmo de vida regular manteniendo estables los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles,...)
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Realizar deporte y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

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

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

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