

17 de marzo de 2017: Día Mundial del Sueño

Menos de un tercio de las personas con problemas de sueño buscan ayuda profesional

- Alrededor del 30% de la población española sufre alguna patología del sueño.
- Entre un 20 y 48% de la población adulta sufre, en algún momento, dificultad para iniciar o mantener el sueño.
- En al menos un 10% de estos casos se debe a algún trastorno de sueño crónico y grave.
- El insomnio es la patología de sueño más frecuente entre la población española.
- El 3,9% de la población española de entre 15 a 65 años ha consumido hipnóticos sin receta médica durante el último año.
- Los fármacos hipnóticos sin control médico pueden acarrear efectos secundarios graves.
- El sábado 18 de marzo se conmemora del Día Europeo de la Narcolepsia.

16 de marzo de 2017.- Mañana, 17 de marzo, se celebra el Día Mundial del Sueño que, con el lema de este año: "Dormir profundamente, nutre la vida", quiere incidir sobre la importancia de obtener una buena calidad de sueño. De acuerdo a los datos manejados por la Sociedad Española de Neurología (SEN) alrededor del 30% de la población española sufre alguna patología del sueño. Sin embargo, y a pesar de que la gran mayoría de los casos son tratables, menos de un tercio de las personas con problemas de sueño buscan ayuda profesional.

"Estimamos que entre un 20 y 48% de la población adulta sufre, en algún momento, dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10% de estos casos se debe a algún trastorno de sueño crónico y grave", señala el Dr. Carles Gaig Ventura, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Aunque existen unas cien patologías del sueño, la más frecuente es el insomnio, con una prevalencia de entre el 20 y el 30%. Le siguen el síndrome de las piernas inquietas, que afecta aproximadamente a un 5% de la población y el síndrome de apneas-hipopneas del sueño (4-5%). Pero también destacar otros trastornos de sueño que, aunque, menos frecuentes, afectan seriamente a la población. Entre ellos, la narcolepsia -que padece unas 25.000 personas en España-, o las parasomnias no REM y el trastorno de conducta de fase REM, que cada vez es más estudiado porque podría ser la primera manifestación de una enfermedad neurodegenerativa tipo enfermedad de Parkinson.

"Sin embargo, el diagnóstico de estas enfermedades es aún bastante escaso. Por ejemplo, calculamos que el 90% de los pacientes con apnea del sueño, el 90% de las personas con el síndrome de las piernas inquietas y entre el 60% y el 80% de los pacientes con narcolepsia no están diagnosticados. Los desórdenes del sueño se pueden prevenir y tratar, pero para ello es necesario tener diagnósticos precisos", destaca el Dr. Carles Gaig.

Dormir es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Cuando no se duerme adecuadamente hay un menor rendimiento cognitivo, baja la concentración y se pueden producir fallos de atención y de memoria, cambios de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones. Pero no solo se ve afectada la capacidad intelectual y el rendimiento, no dormir bien también aumenta el riesgo de hipertensión y la probabilidad de agravar y/o desarrollar otro tipo de enfermedades. Dormir de forma adecuada unas 7-8 horas diarias es lo más indicado.

“Una persona tiene buena calidad de sueño cuando el tiempo dedicado a dormir le permite sentirse descansado al día siguiente, cuando no hay interrupciones en los ciclos de sueño y cuando el sueño es lo suficientemente profundo para ser restaurador. Si no es así, lo recomendable es acudir a un profesional y, sobre todo, no automedicarse”, explica el Dr. Carles Gaig. Según la última encuesta del Observatorio Español sobre Drogas (OED) el 3,9% de la población española de entre 15 a 65 años ha consumido hipnóticos sin receta médica durante el último año, un porcentaje que ha aumentado de forma progresiva, sobre todo entre las mujeres mayores de 30 años. *“Los fármacos hipnóticos tomados de forma habitual y sin control médico pueden tener muchos efectos secundarios, algunos realmente graves, como es el caso de las benzodiazepinas”,* comenta el Dr. Carles Gaig.

El 18 de marzo : Día Europeo de la Narcolepsia

Además, el sábado 18 de marzo se conmemora del Día Europeo de la Narcolepsia que, como se ha señalado anteriormente, es uno de los principales trastornos del sueño, junto con el insomnio, la apnea y el síndrome de las piernas inquietas.

La narcolepsia, caracterizada principalmente por somnolencia diurna excesiva, que aparece en forma de siestas breves y en situaciones o lugares inapropiados, y por episodios de cataplejía o pérdida del tono muscular ante situaciones emotivas (risa, enfado, etc.), se trata de una enfermedad altamente discapacitante para las personas que la padecen. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que solo están diagnosticados entre un 20 y un 40% de los casos en España y que el retraso en el diagnóstico puede llegar a los 10 años.

“Sólo un 10% de los pacientes manifiesta todos los síntomas y la gran mayoría experimenta sólo algunos, lo que dificulta su diagnóstico. En España la narcolepsia afecta a unas 25.000 personas pero estimamos que además de que hay muchos casos sin diagnosticar hay otros muchos que no están diagnosticados correctamente, por lo que esta cifra podría ser mayor”, destaca el Dr. Carles Gaig.

La causa exacta de la narcolepsia sigue siendo desconocida, aunque las líneas de investigación actuales apuntan hacia la posibilidad de que exista una cierta predisposición genética sobre la que influirían factores externos, como las infecciones.

Los primeros síntomas de la enfermedad se suelen iniciar cuando el paciente tiene entre 15 y 25 años. No obstante, un 34% de los pacientes tienen los primeros síntomas antes de los 15 años, un 16% antes de los 10 años y un 4,5% antes de los 5 años de edad.

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.