

16 de marzo de 2018: Día Mundial del Sueño

Al menos un 10% de la población española sufre algún trastorno de sueño crónico y grave

- **Entre un 20 y 48% de la población adulta sufre, en algún momento de su vida, dificultad para iniciar o mantener el sueño.**
- **Aproximadamente el 20-25% de la población infantil sufre algún tipo de trastorno del sueño.**
- **Menos de un tercio de las personas con problemas de sueño buscan ayuda profesional.**
- **Un 32% de la población española se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador y un 35% finaliza el día muy cansado.**
- **Un 12% de la población española reconoce tener horarios de sueño irregulares.**
- **La privación crónica de sueño es tan nociva para el individuo como el dormir prolongadamente.**
- **El día 18 de marzo se conmemora el Día Europeo de la Narcolepsia.**

15 de marzo de 2018.- Mañana, 16 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño y este año, con el lema 'Únete al mundo del sueño, conserva tus ritmos para disfrutar de la vida', está dedicado a destacar la importancia que tiene para nuestra salud dedicar tiempo suficiente al sueño y a adecuar los horarios que dedicamos a dormir.

"Dormir es fundamental para nuestra salud física y mental y este sueño debe ser de calidad y con una duración adecuada. Pero, por lo general, dedicamos pocas horas al descanso y además, son pocas las personas con problemas de sueño que buscan la ayuda de un profesional", 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).

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y 48% de la población adulta sufre, en algún momento de su vida, dificultad para iniciar o mantener el sueño. Aunque los problemas de sueño son más frecuentes en mujeres y en personas mayores, también lo son en pediatría: aproximadamente el 20-25% de la población infantil sufre algún tipo de trastorno del sueño.

Dentro de los trastornos de sueño, los más frecuentes son el insomnio (20-30%), el síndrome de las piernas inquietas (5%) y el síndrome de apneas-hipopneas del sueño (4-5%). Aunque también habría que destacar otros como la narcolepsia -que padece unas 25.000 personas en España-, o las parasomnias no REM y el trastorno de conducta de fase REM.

Además, al menos un 10% de la población sufre algún trastorno de sueño crónico y grave. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología estima que el 90% de los pacientes con apnea del sueño o con el síndrome de las piernas inquietas y que al menos un 60% y el 80% de los pacientes con narcolepsia están sin diagnosticar. Menos de un tercio de las personas con problemas de sueño buscan ayuda profesional.

“Cuando no se consigue dormir adecuadamente se ve afectada la capacidad intelectual y el rendimiento cognitivo, pueden surgir complicaciones endocrinas, metabólicas, psicológicas, inmunológicas, psicomotoras,... además de que aumenta el riesgo de hipertensión y la probabilidad de ictus y de demencia vascular. Y la falta de sueño también puede agravar y/o aumentar la probabilidad de desarrollo de otro tipo de enfermedades como la enfermedad de Parkinson o posiblemente el Alzheimer”, explica el Dr. Carles Gaig. “En los niños, puede verse alterado su desarrollo cognitivo o emocional, además de otros problemas como obesidad, hiperactividad, impulsividad, bajo rendimiento académico, etc.”

Según un estudio realizado en España entre más de 3.000 pacientes adultos, realizado por el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, los españoles duermen de media unas 7-8 horas diarias. Un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador y un 35% finaliza el día muy cansado. Mientras, otro estudio realizado en mayores de 15 años señala que el 12% de la población reconoce tener horarios de sueño irregulares.

“Las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida, fundamentalmente en relación con la edad, pero también con factores genéticos y personales. No obstante, la National Sleep Foundation recomienda 14-17 horas para los menores de 3 meses, 12-15 horas para los menores de 11 meses, 11-14 horas para los menores de dos años, 10-13 horas para los menores de 5 años, 9-11 horas para los menores de 13 años, 8-10 horas para los adolescentes y 7-9 horas para los adultos. Para los mayores de 65 años se recomienda una duración de sueño diaria de 7-8 horas y, en todos los casos, lo ideal es mantener un horario de sueño regular con no más de dos horas de diferencia entre días de trabajo y días libres”, comenta el Dr. Carles Gaig.

También hay que tener en cuenta que los estudios que se han realizado hasta la fecha parecen mostrar que la privación crónica de sueño es tan nociva para el individuo como el dormir prolongadamente. Dormir menos de las horas recomendadas al día puede conllevar un aumento del riesgo de padecer muerte prematura (12%), pero también si lo hacemos más (30%).

18 de marzo: Día Europeo de la Narcolepsia

Al menos unas 25.000 personas padecen en España narcolepsia, una enfermedad neurológica crónica caracterizada principalmente porque los pacientes ven afectados los mecanismos de control del sueño y la vigilia y que, a pesar de ser altamente incapacitante, está muy infradiagnosticada. La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que solo están diagnosticados entre un 20 y un 40% de los pacientes con narcolepsia que hay actualmente. Además, el tiempo transcurrido entre el inicio de los primeros síntomas hasta que se obtiene el diagnóstico puede llegar a los 10 años.

La principal manifestación clínica en casi todos los pacientes es la somnolencia diurna, que es continua durante el día y además se manifiesta con ataques de sueño incontrolables. Otro síntoma, también muy característico de la narcolepsia, es la

cataplejía que se suele producir ante emociones fuertes como la alegría, el miedo, el estrés, la tristeza,... produciendo en el paciente episodios súbitos de pérdida del control muscular total o parcial. Otros síntomas serían la dificultad para dormir bien por la noche -presente en el 50% de los pacientes-, pesadillas, parálisis y alucinaciones (20%) y conductas automáticas o sonambulismo (80%).

Aunque los primeros síntomas de la enfermedad suelen manifestarse cuando el paciente tiene entre 15 y 25 años, es a partir de la adolescencia cuando se empiezan a identificar un mayor número de casos. 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.