



15 de marzo de 2019: Día Mundial del Sueño

Más de 4 millones de españoles sufren algún trastorno del sueño crónico y grave

- Entre un 20 y 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño.
- Al menos un 20% de la población infantil sufre algún tipo de trastorno del sueño.
- La mala calidad de sueño, desencadenante o riesgo para determinados trastornos neurológicos, como ictus, Parkinson, Alzheimer o diversas enfermedades neuromusculares.
- El insomnio es el trastorno de sueño más prevalente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño.
- Más dos tercios de las personas que padecen problemas de sueño no buscan ayuda profesional y al menos un 5% se automedica diariamente.

14 de marzo de 2019.- Mañana, 15 de marzo, con el lema "Sueño saludable, envejecimiento saludable" se conmemora el Día Mundial del Sueño, una fecha dedicada este año a incidir en el destacado papel que juega una buena calidad de sueño en nuestra salud.

"El sueño cumple un papel muy importante en nuestro metabolismo, en nuestro sistema inmunológico, en el estado de ánimo, en la memoria, en el aprendizaje,.... Por lo que no dormir adecuadamente puede conllevar a que surjan complicaciones endocrinas, metabólicas, psicológicas, inmunológicas, psicomotoras, además que cada vez más se considera el mal sueño como un desencadenante o riesgo para determinados trastornos neurológicos, como ictus, Parkinson, Alzheimer o diversas enfermedades neuromusculares. En definitiva, no dormir adecuadamente es un problema de salud", 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). *"Pero, sin embargo, se tiende a banalizar muchas de las alteraciones o cambios que se pueden producir a lo largo de nuestra vida en los patrones de sueño, catalogándolos como normales o propios de la edad en la que se padecen, cuando la experiencia nos muestra que la gran mayoría de ellos responden a una causa concreta que puede ser tratada con un diagnóstico correcto".*

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) aproximadamente el 20-25% de la población infantil sufre algún tipo de trastorno del sueño y entre un 20 y 48% de la población adulta sufre, en algún momento de su vida, dificultad para iniciar o mantener el sueño. Además, al menos un 10% de la población sufre algún trastorno de sueño crónico y grave, lo que supondría más de 4 millones de personas en España.

Aunque existen más de un centenar de trastornos del sueño, el insomnio es el más prevalente (20-30%), seguido del síndrome de las piernas inquietas (5%) y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño (4-5%). Otros trastornos del sueño también

bastante frecuentes son la narcolepsia, la hipersomnia idiopática, el trastorno de conducta durante el sueño REM, parasomnias o trastornos del ritmo circadiano.

“Cuando se produzca una disminución paulatina o prolongada del tiempo en el que permanecemos dormidos, si aumenta la cantidad y la duración de los despertares nocturnos, si nuestro sueño deja de ser profundo o experimentamos somnolencia y fatiga diurnas, es el momento de visitar a un profesional, porque lo más probable es que estemos ante un trastorno del sueño que puede tener tratamiento”, explica el Dr. Carles Gaig.

Sin embargo, la SEN estima que más dos tercios de las personas que padecen problemas de sueño no buscan ayuda profesional y, por lo tanto, carecen de diagnóstico. Además, al menos un 5% de los pacientes se automedica, habitualmente a diario, a pesar de que los fármacos hipnóticos tomados de forma habitual y sin control médico pueden tener muchos efectos secundarios, algunos realmente graves.

“Aunque las necesidades de descanso cambian a lo largo de la vida, una pobre calidad del sueño nunca debe ser entendida como un proceso normal pues las causas que subyacen podrían ser un factor de riesgo para otras complicaciones en la salud. Y si no se tienen malos hábitos de sueño, cada persona debería poder cumplir con la ‘cuota’ de sueño que necesite para sentirse reparados. Si no es así nunca se deben tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista”, comenta el Dr. Carles Gaig.

Desde la SEN se recuerda que para lograr 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, así como realizar deporte y llevar un estilo de vida activo.

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.