

19 de marzo: Día Mundial del Sueño

Los problemas del sueño amenazan la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial

- Más de 4 millones de personas en España, padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave.
- Más de 12 millones de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.
- Entre el 20-25% de la población infantil española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño.
- Menos de un tercio de los pacientes con problemas de sueño buscan ayuda profesional.
- Estudios llevados a cabo en otros países ya señalan un aumento del 37% en la prevalencia de insomnio clínico durante esta pandemia y cambios en los patrones del sueño entre el 50-70% de las personas estudiadas.

18 de marzo de 2021.- Mañana, 19 de marzo, se celebra el Día Mundial del Sueño, una fecha impulsada por la Sociedad Mundial del Sueño (WSS) con el objetivo de concienciar sobre la necesidad de mejorar la prevención y tratamiento de los trastornos del sueño y que este año se conmemora bajo el lema 'Sueño regular, futuro saludable' para incidir en la importancia que tiene un mal descanso con el deterioro de la salud y la calidad de vida de la población.

“El sueño está involucrado en infinidad de procesos fisiológicos, como la consolidación de la memoria, la regulación hormonal, el control de la respuesta inmune e inflamatoria, la regularización vascular, el procesamiento emocional,... Por lo que una mala calidad de sueño suele ir ligada a numerosos problemas de salud, así como un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades vasculares, cambios metabólicos, cáncer”, explica la Dra. Ana Fernandez Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. “Pero además, se ha demostrado que la reducción de la duración del sueño causa, a corto plazo, deterioro en la función cognitiva y ejecutiva. Y, a largo plazo, la falta de sueño se ha asociado a una mala salud cerebral, aumentando el riesgo de padecer enfermedades neurológicas (como cefaleas, ictus, Parkinson o Alzheimer) y mentales (depresión, ansiedad, psicosis,...)”.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) más de un 10% de la población española, lo que supone más de 4 millones de personas en España, padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave. Pero además, más de un 30% de la población española, es decir, más de 12 millones de españoles, se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finalizan el día muy cansado. La

Sociedad Mundial del Sueño incluso estima que los problemas del sueño amenazan la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial.

“La SEN estima que entre un 20 y 48% de la población adulta española y que entre el 20-25% de la población infantil sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Y el insomnio, el síndrome de apneas-hipopneas del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de las piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española”, comenta la Dra. Ana Fernández Arcos. “Pero a pesar de que la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de los pacientes buscan ayuda profesional. Es importante, por lo tanto, concienciar a la población de la importancia de consultar con su médico cuando no se consiga un sueño de calidad”.

Son tres elementos los que marcan un sueño de buena calidad: la duración, que debe ser suficiente para sentirse descansados y estar en alerta al día siguiente (en la población adulta se estima que este tiempo debe ser entre 7 a 9 horas); la continuidad, porque los periodos de sueños deberían ser continuos sin fragmentación; y la profundidad, ya que el sueño debe ser lo suficientemente profundo para ser reparador.

“Si bien es verdad que los cambios esporádicos en el sueño son normales, la calidad del sueño suele verse influenciada por los hábitos de vida inadecuados, por diversos factores sociales y ambientales y también por situaciones personales (experiencias traumáticas, estrés,..) que pueden provocar cambios severos en los patrones de sueño. Teniendo en cuenta esto, lógicamente, la sensación incertidumbre que está generando la pandemia por COVID-19, se ha sumado como un factor más a la hora de generar problemas de sueño entre la población española”, comenta la Dra. Ana Fernández Arcos.

Sueño y COVID-19

“Aun no disponemos de cifras exactas sobre el impacto que ha tenido el COVID-19 en el sueño de la población española, pero estudios que se han realizado entre ciertos sectores de la población ya nos muestran cifras poco alentadoras. En este sentido, estudios que fueron presentados en la última Reunión Anual de la SEN señalaban que el 80% de los sanitarios españoles sufrieron insomnio durante los meses de marzo, abril y mayo de 2020 y que un 90% aseguraba haber padecido alguna afectación del sueño durante este periodo. También que, en este mismo periodo, los trabajadores a turnos (sanitarios o no) asociaron una mayor probabilidad para el desarrollo de insomnio, pesadillas, sonambulismo, terrores nocturnos o pérdida de calidad de sueño en general”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos. “Por otra parte, estudios llevados a cabo en otros países ya señalan un aumento del 37% en la prevalencia de insomnio clínico durante esta pandemia y en general en todos los que se han publicado hasta la fecha se describen cambios en los patrones del sueño entre el 50-70% de las personas estudiadas. Todos estos estudios con datos poblacionales de diferentes orígenes coinciden en señalar una peor calidad de sueño relacionada con el incremento de la ansiedad o el estrés que ha generado la pandemia”.

Además el sueño también se ha visto afectado en los pacientes con COVID-19. Aunque la disfunción del sueño es común en los pacientes ingresados en la UCI en circunstancias normales, se ha visto más severamente en los pacientes de la UCI con COVID-19. Por otra parte, las comorbilidades de los pacientes con síndrome de

apneas-hipopneas del sueño son muy similares a las que han experimentado los pacientes con COVID-19 que han desarrollado problemas respiratorios.

Consejos para un sueño más saludable

Con motivo del Día Mundial del Sueño, la Sociedad Mundial del Sueño ha realizado dos decálogos (uno para la población adulta y otro para niños) con consejos para lograr un sueño más saludable.

Consejos para adultos

- Establecer una hora fija para dormir y para despertarse.
- Si se hacen siestas, éstas no deben exceder de los 30 minutos.
- Evitar tóxicos como el alcohol y el tabaco.
- Evitar la cafeína seis horas antes de acostarse.
- Procurar realizar cenas ligeras.
- Es importante realizar ejercicio con regularidad, pero debería evitarse al atardecer. El horario óptimo para realizar ejercicio es por la mañana e, idealmente, al aire libre.
- Utilizar ropa de cama cómoda.
- Encontrar una temperatura cómoda para dormir y mantener la habitación bien ventilada.
- Bloquear todos los ruidos molestos y eliminar la mayor cantidad de luz posible.
- Utilizar la cama solo para dormir o tener relaciones sexuales.

Consejos para niños (hasta los 12 años)

- Al igual que los adultos, los niños también deben tener un horario fijo para dormir y despertarse. Idealmente los menores de 12 años deberían acostarse antes de las 9 de la noche.
- Los niños tienen un horario de siesta apropiado para cada edad y es conveniente que no se excedan.
- Establecer una rutina constante y positiva para la hora de dormir (por ejemplo cepillarse los dientes, cantar una canción de buenas noches o leer algún cuento corto para dormir).
- El dormitorio debe ser un lugar agradable para dormir: fresco, oscuro y silencioso.
- Es importante animar a que los niños se duerman de forma independiente.
- Los niños deben evitar la exposición a luz brillante antes de acostarse y durante la noche. Por el contrario, la exposición a la luz sí que es beneficiosa por la mañana.
- Evitar que los niños realicen comidas pesadas o ejercicio cuando se acerque la hora de dormir.
- Mantener todos los dispositivos electrónicos (TV, ordenadores, móviles, tablets,...) fuera del dormitorio del niño y limitar el uso de éstos antes de acostarse.
- Evitar el consumo de cafeína y el chocolate.
- Intentar que los niños tengan un horario diario regular, incluido el de las comidas.

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.