



18 de marzo de 2022: Día Mundial del Sueño

Más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada y más 4 millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave

- **El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.**
- **El 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave.**
- **Existen numerosos trastornos del sueño y la gran mayoría están infradiagnosticados. En España, en alguna de estas patologías, sólo se ha diagnosticado al 10% de las personas que las padecen.**
- **El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente en España: hasta el 35% de la población adulta padece insomnio agudo y hasta un 15%, insomnio crónico.**

17 de marzo de 2022.- El tercer viernes de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño, una fecha que este año se celebra bajo el lema "Sueño de calidad, cerebro sano, mundo feliz", con el objetivo de incidir sobre el impacto del sueño sobre nuestra salud, así como para fomentar la prevención y el conocimiento de los distintos trastornos del sueño. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) más de 12 millones de personas se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finalizan el día muy cansados y, además, más de 4 millones padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave.

"El sueño es fundamental para la salud y es un requisito biológico fundamental para la vida humana. El sueño está involucrado en innumerables procesos fisiológicos, por lo que la mala calidad del sueño se relaciona con problemas de salud: aumento de riesgo de mortalidad por eventos cardiovasculares, problemas metabólicos como diabetes y obesidad, disfunciones neurocognitivas, problemas de salud mental...", señala la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *"Y si bien experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, ciertos factores externos -principalmente hábitos de vida inadecuados y estrés- o padecer algún trastorno del sueño pueden provocar cambios graves en los patrones de sueño, que pueden hacer que nuestra salud se vea afectada".*

Son tres los factores que determinan qué es un sueño de calidad: la duración, que debe ser la suficiente para sentirnos descansados al día siguiente (en adultos, entre 7 y 9 horas); la continuidad, ya que el sueño debe ser estable y sin fragmentación; y alcanzar fases de sueño profundo, que implican un descanso más reparador. La SEN

estima que hasta el 48% de la población adulta española y que hasta un 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.

"Gran parte de la población podría mejorar la calidad de su sueño mejorando su estilo de vida. Mantener unos horarios y rutinas regulares para acostarse y levantarse es fundamental, pero también lo es hacer ejercicio físico, realizar cenas ligeras, intentar dejar lejos de la hora de ir a dormir todos aquellos estresores que nos afectan en el día a día (dispositivos móviles, uso de ordenador...) y, en el caso de hacer siesta, no excederse con su duración (no más de 20-30 minutos). Deben evitarse tóxicos como el alcohol o el tabaco y reducir la cafeína, sobre todo unas horas antes de acostarse", comenta la Dra. Ana Fernández Arcos.

En todo caso, independientemente de la existencia de factores que pueden interferir en nuestra calidad de sueño y que pueden ser modificables, existe un alto porcentaje de la población que padece algún tipo de trastorno del sueño. La *World Sleep Society* estima que hasta el 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave, razón por la cual considera a los trastornos del sueño una epidemia global que amenaza seriamente la salud y la calidad de vida de quienes sufren alguna de estas patologías.

Pero, aunque la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen buscan ayuda profesional. *"Existe una gran variedad de trastornos del sueño que lamentablemente han sido normalizados y culturalmente aceptados, por lo que las personas que lo sufren se resignan con frecuencia. Por otra parte, es posible que aquellos que consultan no siempre reciban toda la atención que necesitarían debido a las limitaciones de recursos en la Sanidad, a pesar de que mejorar el descanso podría prevenir problemas de salud en el futuro", destaca la Dra. Ana Fernández Arcos. "Todo ello hace que exista un gran infradiagnóstico de estas patologías. Por ejemplo, la SEN estima que solo el 10% de los pacientes con apnea obstructiva del sueño o con síndrome de piernas inquietas están diagnosticados. O, en el caso de la narcolepsia, que solo están diagnosticados entre un 20 y un 40% de las personas que padecen esta enfermedad. En días como hoy es importante recalcar, por lo tanto, que cualquier persona que no consiga tener un sueño de calidad debe consultar con su médico".*

El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de 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. Y el insomnio es, con diferencia, el más frecuente: el 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15% sufre de insomnio crónico.

Tras el insomnio, los trastornos del sueño más comunes son la apnea obstructiva del sueño y el síndrome de piernas inquietas. El síndrome de piernas inquietas afecta aproximadamente a un 5% de la población, siendo las personas mayores de 50 años las más propensas a sufrirlo; mientras que la apnea obstructiva del sueño afecta a un 2-4% de la población, principalmente a hombres con sobrepeso y a mujeres después de la menopausia.

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

¿Eres periodista? Te animamos a que participes en el Premio Périodístico de la SEN. Más info en: <https://www.sen.es/noticias-y-actividades/premio-periodistico-sen>