



**17 de marzo de 2023: Día Mundial del Sueño**

## **Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave**

- **El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.**
- **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.**
- **Menos de un tercio de las personas que padecen trastornos del sueño buscan ayuda profesional.**

**16 de marzo de 2023.-** El tercer viernes de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño y este año, bajo el lema "El sueño es esencial para la salud", se organiza con el objetivo de incidir en la importancia de que personas de todas las edades tomen medidas para mejorar su sueño porque éste influye de forma crítica en la salud y en el bienestar físico, mental y social.

*"El sueño es esencial para la salud. Dormir adecuadamente es igual de importante como lo es una correcta alimentación o realizar ejercicio físico. Sabemos que el sueño influye enormemente en la memoria y el aprendizaje y también en la salud del cerebro a largo plazo",* 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). *"Por ejemplo, dormir mal se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes y con mortalidad prematura. Conocemos también que se produce una peor respuesta inmunitaria, creando una mayor susceptibilidad a las infecciones. Además, puede suponer un mayor riesgo de accidentes laborales y durante la conducción ya que se ve afectado el tiempo de reacción y la toma de decisiones. Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar enfermedades como Alzheimer, la enfermedad cerebrovascular o presentar un mal control de la epilepsia. Sin embargo, el porcentaje de población que no descansa adecuadamente es altísimo".*

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

*"Existen varios factores necesarios para que un sueño sea de buena calidad. En primer lugar, la duración, que debe ser la suficiente para estar descansado y alerta al día siguiente: los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes al menos 8. Por otro lado, la regularidad del horario de descanso acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico. Y, por último, la continuidad, ya que los períodos de sueño deben ser estables evitando la fragmentación, constando de todas sus fases (en especial el sueño profundo NREM y el sueño REM) para ser reparador. Y cuando al menos alguno de estos elementos falla, ya no estamos descansando adecuadamente",* explica la Dra. Ana Fernández Arcos.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: sólo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente.

*"Para tener buenos hábitos de sueño es fundamental no solo intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad, sino tener un horario de sueño regular", explica la Dra. Ana Fernández Arcos. "Además, para lograr una buena calidad de sueño también es importante llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, evitando -sobre todo cerca de la hora de dormir- las comidas copiosas y las sustancias como alcohol y tabaco que pueden alterar nuestro sueño. Las siestas se desaconsejan en caso de problemas para conciliar el sueño nocturno y en general recomendamos que no excedan 20-30 minutos. Por otra parte, el entorno donde dormimos desempeña un papel fundamental para conseguir dormir mejor. Factores como permanecer a oscuras y en silencio y tratar de evitar el estrés alejando aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores, también son medidas a tener en cuenta".*

Aunque tomar medidas que favorezcan buenos hábitos de sueño puede servir en muchos casos para mejorar la calidad de nuestro descanso, la etapa de la vida en que nos encontramos, el sexo y la genética de cada persona también juega un papel importante. Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades cuya sintomatología interfiere con un buen descanso. 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. Esto hace que, en España existan trastornos del sueño que sólo se han diagnosticado al 10% de las personas que realmente los padecen.

*"Si bien experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico. Aunque lamentablemente los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud", destaca la Dra. Ana Fernández Arcos.*

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave.

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.

**Ana Pérez Menéndez**

**Sociedad Española de Neurología**

**Departamento de Prensa**

Email: [prensa@sen.org.es](mailto: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>*