



14 de marzo de 2025: Día Mundial del Sueño

Menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas

- **Uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.**
- **El 70% de los niños mayores de 11 años no duermen el número adecuado de horas.**
- **Solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas.**
- **Más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.**
- **Más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño.**

13 de marzo de 2025.- Mañana, 14 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño y este año, con el lema 'Haz de la salud del sueño una prioridad', se busca concienciar sobre la importancia de fomentar hábitos positivos y realizar cambios en nuestros patrones de sueño con el objetivo de lograr un mejor descanso para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54% de la población adulta española duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.

"Menos del 5% de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos 'dormidor corto', es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, 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 y adultos jóvenes, al menos 8", comenta la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. "Porque si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, ya que por ejemplo se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España. Pero además, a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en un mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades, algunas potencialmente graves y discapacitantes".

Son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco, a largo plazo, aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la

obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer). Por otra parte, la falta de sueño también aumenta el riesgo de sufrir trastornos mentales graves (como la depresión) y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

"Pero además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente", señala la Dra. Celia García Malo. "El marcador más importante acerca de cómo es la calidad de nuestro sueño no tiene que depender de lo que nos diga ningún tipo de dispositivo electrónico de monitorización. Conocer si tenemos un sueño de calidad y suficiente significa sentirnos satisfechos y descansados a la mañana siguiente, con energía y bienestar para afrontar nuestra actividad. Y todas las personas pueden hacer esta breve reflexión acerca de su descanso porque el sueño y el descanso tienen un papel central en nuestra salud: debemos priorizarlo, tal como recomienda con su lema este año la World Sleep Society".

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para nuestra salud global. Sabemos que llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar nuestro sueño, es crucial. Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

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 adolescentes y jóvenes, en mujeres, y en adultos mayores. Por ejemplo, un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80% utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. Otros estudios apuntan a que solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

"Los buenos hábitos de sueño pueden servir para mejorar la calidad del descanso en muchos casos, pero también son muchas las personas que conviven con enfermedades que interfieren en el sueño. Además de múltiples enfermedades cuya sintomatología interfiere con un buen descanso, existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, que en muchos casos no están diagnosticados", comenta la Dra. Celia García Malo. "Estimamos que en España existen trastornos del sueño que sólo se han diagnosticado al 10% de las personas que realmente los padecen y que menos de un tercio de las personas con trastornos del sueño buscan ayuda profesional. Por lo tanto es importante señalar que no se debe normalizar dormir mal o dormir poco. Si una persona presenta

cualquier alteración del sueño, incluidos problemas de insomnio, debe consultar con su médico”.

Según datos de la SEN, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y 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.

“Dentro de la evaluación global de los trastornos del sueño, las sociedades científicas estamos promoviendo cada día más la creación de unidades multidisciplinares de sueño, que permitan brindar una atención completa a las personas que presentan estas enfermedades. Así que el primer paso es consultar, por supuesto evitar automedicarse. Muchos remedios para mejorar el sueño, incluso vendidos sin receta en las farmacias, no resultan curativos y favorecen que la persona con problema de sueño se autorresponsabilice de ponerle remedio por su cuenta, sin contar con los profesionales indicados. Este hecho supone una gran carga mental y es fuente de preocupación para nuestros pacientes. El paciente que presenta un trastorno de sueño, ya sea insomnio, apnea del sueño, ronquidos, síndrome de piernas inquietas o somnolencia excesiva, merece una atención médica rigurosa, como en tantas otras patologías, que permitan diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica”, explica la Dra. Celia García Malo.

“Finalmente me gustaría señalar que, en gran medida por nuestro actual estilo de vida (trabajos sedentarios, en interiores, con poca exposición a la luz solar, estrés, tecnología, etc.) nuestro descanso se ve comprometido. Por ello, tomar conciencia sobre la importancia del mismo es indispensable. Esto implica cuidar nuestro descanso y consultar cuando percibimos que algo no va bien. En los problemas de sueño, la demora en la atención médica puede complicar algunas patologías, y podemos encontrar después pacientes crónicos, cuyos tratamientos resultan a veces más complejos. Esto es algo que se ve mucho en pacientes que sufren insomnio. Cuanto más tiempo lleve la persona durmiendo mal, más tiempo toma volver a “resetear” el sueño y salir del bucle que lo cronifica”, concluye la Dra. Celia García Malo.

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