

13 de marzo de 2026: Día Mundial del Sueño

El 56% de la población española adulta no duerme el número de horas recomendadas y más del 50% no tiene un sueño reparador

- **El 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.**
- **Más del 60% de los jóvenes en España reconoce restar tiempo al descanso para dedicarlo a actividades de ocio u otros intereses.**
- **Más de 4 millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave.**

12 de marzo de 2026.- Mañana, 13 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño, una efeméride que se celebra desde el año 2008 con el objetivo de aumentar la concienciación sobre la importancia del sueño en la salud. Y este año, y con el lema "Duerme bien, vive mejor" se quiere volver a poner el foco en las repercusiones que una mala calidad del sueño tiene en la salud.

"Un sueño de buena calidad es un pilar fundamental para la salud en general e imprescindible para el bienestar físico y mental. Y una mala calidad de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo", explica la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología. "A corto plazo, la falta de sueño suele traducirse en dificultades para mantener la atención y rendir adecuadamente. Es habitual notar mayor cansancio y somnolencia durante el día, junto con irritabilidad y cambios en el estado de ánimo. Además, dormir poco incrementa el riesgo de accidentes laborales y de tráfico; de hecho, se estima que alrededor del 30% de los accidentes de tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante. Perpetuar los trastornos sin actuar para resolverlos nos hace tener más riesgo de padecer enfermedades y de fallecer por distintas causas. Por el contrario sabemos que los trastornos del sueño tienen tratamiento, y en muchas ocasiones incluso curativo, pudiendo revertir la situación y eliminando su impacto en nuestra salud: debemos darle al sueño la importancia que merece y consultar lo antes posible".

La evidencia científica muestra que el déficit crónico de sueño se asocia a un aumento significativo del riesgo de trastornos metabólicos como obesidad y diabetes, así como hipertensión arterial y alteraciones del colesterol y los triglicéridos. Estos factores, a su vez, elevan la probabilidad de enfermedad vascular —incluidos ictus e infarto de miocardio— y también se han vinculado con patologías neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer. Por otro lado, la privación persistente de sueño se relaciona con mayor incidencia de trastornos mentales graves, entre ellos la depresión, y diversos estudios han observado una asociación entre dormir insuficientemente y un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer, como los de colon, mama o próstata.

Pero a pesar de ello, y de acuerdo con los datos obtenidos por la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española", realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 56% de la población española adulta duerme menos horas de las recomendadas para un descanso saludable. Además, aproximadamente el 50% de la población asegura no tener un sueño reparador, siendo las mujeres las que con más frecuencia tienden a percibir su sueño como menos 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.

"La verdadera referencia para saber si tenemos un sueño de calidad es cómo nos sentimos al despertar. Si nos levantamos con sensación de descanso, energía y bienestar suficientes para afrontar el día, es señal de que el sueño ha sido adecuado y de calidad. No se trata solo de un número de horas, sino de la calidad del descanso. Dormir pero no lograr descansar no es normal. Además, respecto al tiempo total de sueño, es algo sumamente variable entre las personas, y también las necesidades de tiempo van cambiando a lo largo de la vida. Generalmente un buen descanso es un sueño continuo o con breves interrupciones, que permita pasar varias veces por todas las fases de sueño en forma de lo que denominamos "ciclos de sueño". Además, tener horarios de sueño-vigilia más o menos regulares, favorecer los contrastes en las señales que regulan las señales de sueño en nuestro cerebro como recibir luz solar durante el día y tener actividad física, y por el contrario, reducir la luminosidad y favorecer la relajación antes de dormir, son estrategias que refuerzan nuestro descanso. Cuando dormimos menos de lo necesario, cambiamos constantemente los horarios o nos despertamos repetidas veces durante la noche, el organismo no completa adecuadamente los ciclos de sueño y, en consecuencia, el descanso no es de calidad", destaca la Dra. Celia García Malo.

En muchos casos, detrás de un descanso deficiente se encuentra una higiene del sueño inadecuada, muy condicionada por el estilo de vida actual: empleos sedentarios, escasa actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, altos niveles de estrés, uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, consumo de contenido que puede alterarnos o estimularnos excesivamente, cenas abundantes, dormitorios poco confortables o ruidosos, una limitada exposición a la luz solar en horas diurnas... A esto se suma, en no pocas ocasiones, la reducción de horas de sueño, ya sea voluntaria o forzosa en el contexto de una sociedad hiperdemandante, que nos pide llegar a todo, y condena a restar horas de nuestro descanso. De hecho, según datos de la SEN, más del 60% de los jóvenes en España reconoce restar tiempo al descanso para dedicarlo a actividades de ocio u otros intereses.

No obstante, la mala calidad del sueño también está relacionada con la elevada prevalencia de los trastornos del sueño. La SEN estima que más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave. Existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, pero entre los más frecuentes se encuentran el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, las alteraciones del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia y la hipersomnia idiopática.

Y aunque estos pueden afectar a cualquier grupo de edad y a ambos sexos, diversos estudios realizados en España indican que estos problemas son más habituales en adolescentes y jóvenes, en mujeres y en personas mayores. Por ejemplo, más del 50% de los mayores de 65 años presenta algún trastorno del sueño, ya sea por los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento o por patologías concomitantes y sus

tratamientos. Y a pesar de esta elevada prevalencia, la SEN calcula que solo alrededor del 10% de los casos de algunas de estas patologías están correctamente diagnosticados. Además, menos de un tercio de quienes padecen un trastorno del sueño solicita ayuda profesional.

"Aunque cada vez hay una mayor concienciación, se debe seguir incidiendo en la importancia del sueño. Es fundamental para la salud y es uno de los mayores problemas de la población española. Y no solo se debe de tratar de inculcar la importancia de consultar los problemas de sueño con profesionales de la salud, sino también fomentar cambios estructurales (políticos y sociales) que nos ayuden con este problema global. Cada vez más sociedades científicas en nuestro país alzamos la voz para mejorar estos aspectos y poder tener un plan de acción global contra los problemas de sueño", señala la Dra. Celia García Malo.

¿Qué es la higiene del sueño y por qué no debe confundirse con los tratamientos para los trastornos del sueño?

La higiene del sueño hace referencia a un conjunto de hábitos y medidas conductuales que favorecen un descanso adecuado: mantener horarios regulares, evitar pantallas antes de acostarse, limitar el consumo de cafeína y alcohol, crear un ambiente oscuro y silencioso, o realizar ejercicio físico de forma regular.

"Casi todos los pacientes cuando llegan a consulta ya se han topado con esta "lista milagrosa" y han comenzado ellos mismos a implementar cambios en su estilo de vida. Sin embargo tenemos que destacar que las pautas de higiene de sueño son consejos genéricos, que pueden ser útiles como medida preventiva y como medida de salud. En cambio, cuando la persona padece un trastorno de sueño como insomnio, sueño fragmentado o mala calidad de sueño, basarse solo en higiene de sueño no solo puede no resolver el problema sino que en ciertas personas puede provocar más cronificación y más ansiedad", comenta la Dra. Celia García Malo. "Cuando no hay un diagnóstico ni un plan terapéutico, es el propio paciente quien se hace responsable de todas estas cuestiones, y no debería ser así. Además, cuando te basas en modificar tus hábitos de vida enfocado a resolver un problema, tratarás de hacer las cosas lo mejor que puedas, pero te arriesgarás a que muchas cosas no salgan perfectas o a no saber actuar cuando algo no esté saliendo como tenías pensado".

"Por otra parte, cuando existe un trastorno del sueño, como por ejemplo, insomnio crónico, estamos hablando de un problema que merece una atención médica rigurosa, como cualquier otra enfermedad, que nos permita diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica", prosigue la Dra. Celia García Malo. "En muchas ocasiones, el tratamiento de primera línea será la terapia cognitivo-conductual (TCC), una intervención psicológica que actúa reestructurando los pensamientos y comportamientos asociados al problema del sueño. Se trata de un tratamiento individual, que toma en consideración muchos aspectos de la persona, tanto de su carácter, problema de sueño y tiempo de evolución, como de hábitos de vida y necesidades de sueño particulares. Por todo ello, es un tratamiento complejo que debe realizarse cuidadosamente, por profesionales bien formados para ello. La terapia cognitivo-conductual en ningún caso debe confundirse con la higiene del sueño. Además, cuando este indicador, este tratamiento con TCC puede complementarse con terapias farmacológicas, siempre bajo supervisión médica, tratando de buscar opciones seguras y curativas".

Desde la SEN indican en apuntar que la automedicación, la utilización de remedios para mejorar el sueño -incluso los vendidos sin receta en las farmacias- o confundir higiene del sueño con los tratamientos específicos del insomnio como la terapia cognitivo-conductual pueden retrasar el diagnóstico y la intervención adecuada de los trastornos del sueño, cronificando el problema y aumentando su impacto sobre la salud física y mental.

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