

## Día mundial del sueño: No se trata sólo de dormir más, sino de tener calidad de descanso

Numerosos expertos señalan que priorizar la salud del sueño es un asunto que en gran parte sigue pendiente



Quando el descanso pasa de ser un alivio a convertirse en culpa >



**Laura Peraita** >  
Madrid

+ Seguir

13/03/2026 a las 04:27h.

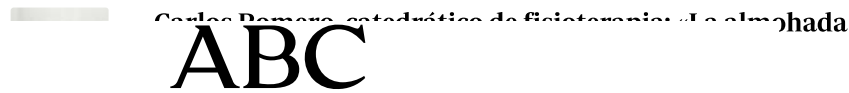
El 13 de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño, una efeméride que se celebra desde el año 2008 con el objetivo de aumentar la concienciación sobre la importancia del sueño **en la salud**. Y también en el bolsillo, puesto que en España se pierden cada año aproximadamente 12.000 millones de euros (el 0,82% del PIB) por la caída de productividad derivada del insomnio, según el instituto RAND Europe, lo que demuestra que el alcance no solo afecta al bienestar físico y mental de la población.

En concreto, **a nivel laboral**, el insomnio crónico se asocia a entre 11 y 18 días de absentismo, 39 y 45 días de presentismo con bajo rendimiento, y a una pérdida general de productividad de entre 44 v 54 días al año. lo que se traduce

en el perjuicio de casi el 1% nuestro PIB. Igualmente, los trabajadores que experimentan una falta de sueño se enfrentan a un mayor riesgo de cometer errores, valorar insuficientemente los riesgos, tomar peores decisiones y sufrir accidentes, lo que puede resultar en lesiones y discapacidades.

La seguridad vial también se ve afectada dado que, según datos de la Dirección General de Tráfico, el sueño causa hasta el 30% de accidentes de tráfico graves. Señalan que dormir entre 4 y 5 horas al día multiplica por cuatro el **riesgo de accidente** y dormir menos de 4 horas lo multiplica por once. Es decir, la falta de sueño contribuye a los aproximadamente 16.000 millones de euros al año que cuestan los accidentes de tráfico a la sociedad española, el equivalente al 2% del PIB en nuestro país, según el estudio realizado por la [Fundación Instituto Tecnológico para la Seguridad Vial \(Fitsa\)](#) y la [Universidad Politécnica de Madrid](#).

Noticia relacionada



Otros contenidos que te puedan interesar

te  
s en  
para el

onlleva  
noria y  
l

[cial de](#)  
sueño y  
[a \(AEP\)](#),  
ezcan el  
solo  
acidentes,  
ocadas

cta a las  
as de  
mbito

)  
3  
1

S  
tido por  
econoce

1  
na

individual, «puesto que las consecuencias de dormir mal se extienden a muchos sectores de la sociedad. No podemos permitir que la falta de sueño sea un importante problema de salud pública para toda la población española y que, además de ello, implique un coste económico tan elevado para nuestro país. Por tanto, debemos ser conscientes de la necesidad urgente de corregir esta situación por parte de instituciones, profesionales sanitarios y ciudadanía en general».

### Pilar de salud

En la misma línea se manifestó Ana Teijeira Azcona, neurofisióloga clínica, durante un acto celebrado ayer en el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de Madrid con motivo del Día Mundial del Sueño, en el que igualmente destacó el alto coste económico de este problema y matizó que, aunque cada vez existe más evidencia científica de la importancia del sueño como pilar de salud, «las investigaciones muestran que la **cantidad de sueño** promedio por noche en adultos ha disminuido desde las nueve horas de principios del siglo XX a las menos de siete de la actualidad. Su duración ha descendido debido a una combinación de factores como son el aumento nocturno del **uso de tecnologías**, el estrés laboral y la sobrecarga de horarios de trabajo, las condiciones culturales y la tendencia social a dormir menos para tener más horas de vigilia».

Afirmó que alrededor del 43% de la población adulta ha presentado síntomas relacionados con el insomnio y que la prevalencia del **insomnio crónico** se ha triplicado en las últimas dos décadas, afectando al 14% de la población adulta. Además, el 'Síndrome de Piernas Inquietas' afecta a más de dos millones de personas en nuestra población, y los trastornos respiratorios pueden llegar a afectar al 25% de los adultos. «Esto es preocupante, porque además sabemos que las enfermedades de sueño siguen infradiagnosticadas en nuestro país», lamentó.

La preocupación de los expertos radica en que **dormir mal** lleva a vivir peor. Numerosos estudios científicos realizados en los últimos años demuestran que un sueño de mala

En los últimos años demuestran que un sueño de mala calidad o un sueño insuficiente provoca alteraciones en los circuitos cerebrales de memoria y aprendizaje, atención y concentración, en la creatividad y la capacidad de resolver problemas, entre otros. Además, tiene un grave impacto en la salud emocional y psicológica, incrementando el riesgo de desarrollar síntomas de ansiedad y/o depresión. «Priorizar la salud del sueño es un asunto que en gran parte sigue pendiente. Aunque en las últimas décadas ha habido un interés creciente en lo que respecta al sueño y a sus enfermedades, existe una falta evidente de **políticas públicas eficaces** que aborden de manera integral este problema y, sobre todo, que realicen una prevención primaria para educar en hábitos saludables de sueño desde la más tierna infancia», añadió.

### **La SEN estima que más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave**

Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la [Sociedad Española de Neurología](#), insiste en que el 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**. «A corto plazo 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. Perpetuar los trastornos sin actuar para resolverlos nos hace tener más riesgo de padecer enfermedades y de fallecer por distintas causas. Por el contrario, si se tiene un tratamiento, y en muchas ocasiones incluso curativo, se puede revertir la situación y eliminar su impacto en nuestra salud. Por tanto, hay que darle al sueño la importancia que merece y consultar lo antes posible».

La evidencia científica señala que el **déficit crónico** de sueño se asocia a un aumento significativo del riesgo de trastornos metabólicos como obesidad, diabetes, 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 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. 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.

### «Si nos levantamos con sensación de descanso, energía y bienestar suficientes para afrontar el día, es señal de que el sueño ha sido de calidad»

**Celia García Malo**

coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad española de Neurología

Según García Malo, la verdadera referencia para saber si hemos tenido un sueño de calidad es observar 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. 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»

Añade que 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 el 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.

### ¿Por qué no se descansa?

Pero, ¿por qué no se descansa? En muchos casos. -según

datos de la SEN-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, 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, más del 60% de los jóvenes en España reconoce restar tiempo al descanso para dedicarlo a actividades de ocio u otros intereses!, señalan.

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 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. «Se debe seguir incidiendo en la importancia del sueño -prosigue García Malo-. 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».

## Mantener una buena higiene de 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.

Celia García Malo señala que casi todos los pacientes cuando llegan a consulta ya se han topado con una «**lista milagrosa**» y han comenzado ellos mismos a implementar cambios en su estilo de vida. «Sin embargo las pautas de higiene de sueño son consejos genéricos, que pueden ser útiles como medida preventiva y 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. 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».

Explica que cuando existe un trastorno del sueño, como por ejemplo, insomnio crónico, se trata de un problema que merece una atención médica rigurosa que es necesario diagnosticar para ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica. «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».

## Diez recomendaciones

Con motivo de esta efeméride, Mar Santamaria, responsable de Atención Farmacéutica de [PromoFarma by DocMorris](#), se ha querido sumar a la causa señalando la importancia de cuidar la higiene del sueño con 10 recomendaciones:

El sueño empieza durante el día

-El sueño empieza **durante el día**

Los hábitos diarios influyen directamente en la facilidad que tenemos para conciliar el sueño. Mantenernos activos y practicar ejercicio físico de forma regular puede mejorar la calidad del descanso, aunque conviene evitar entrenamientos intensos justo antes de acostarse. También es recomendable limitar las siestas largas y reducir el consumo de cafeína (café, té o cacao puro) a partir de media tarde, ya que sus efectos pueden mantenerse entre seis y ocho horas en el organismo.

-Una hora antes de dormir: **apaga las pantallas**

Alejarnos de lo que ocurre en las redes sociales y evitar el uso de pantallas antes de dormir facilita la desconexión y el descanso. La luz azul que emiten puede retrasar la secreción de melatonina, la hormona que regula el sueño.

Para no caer en la tentación de entrar a repasar las interacciones de nuestra última publicación de Instagram ni acabar en un bucle infinito de scroll, se recomienda dejar el móvil fuera del dormitorio. En su lugar, está demostrado científicamente que leer algunas páginas de un libro puede ayudar a reducir la activación mental y favorecer la transición al descanso.

-Por la noche, **consumir alimentos e infusiones** que favorezcan la relajación

En la cena, optar por alimentos ricos en triptófano (como carne blanca, pescado, huevo o tofu) y acompañarlos de verduras puede contribuir a la relajación, siempre evitando comidas copiosas, especias picantes o alcohol.

Por sus propiedades relajantes, también puede favorecer el descanso incluir en el ritual de antes de dormir infusiones como la melisa, la pasiflora o el rooibos. El efecto suele ser suave, pero puede resultar útil si se integran en una rutina tranquila. Conviene, eso sí, no excederse con los líquidos para evitar interrupciones nocturnas.

-**Preparar la habitación:** tu refugio para el descanso

El entorno del dormitorio también influye en la calidad del sueño. Lo ideal es mantener la habitación en silencio, oscuridad y con una temperatura agradable, entre 18 y 21 grados. Evitar la televisión de fondo o las notificaciones ayuda a que el cerebro asocie el dormitorio con un espacio de descanso y desconexión.

También puede ser útil ventilar la habitación antes de

acostarse y cuidar elementos como el colchón, la almohada o la ropa de cama, ya que el confort físico es clave para mantener un sueño continuo durante la noche.

#### -Crear un ritual de **desconexión**

El cuerpo necesita que le enviemos señales claras de que el día ha terminado. Para ello es aconsejable establecer una rutina que nos predisponga al descanso: una ducha tibia, un ritual de skincare, recibir o dar un masaje en los pies, inhalaciones pausadas con aceites esenciales como la lavanda o pequeños estiramientos son algunas actividades que nos pueden ayudar a relajar el cuerpo en la fase previa al sueño.

#### -Tener a mano un **cuaderno de ideas**

Si al acostarte tu mente empieza a repasar tareas pendientes o preocupaciones del día, puede ser útil anotarlas en un cuaderno. Escribirlas brevemente en un papel ayuda a «sacarlas» de la mente y ahuyentar la necesidad de planificar desde la cama lo que nos espera al día siguiente. Además, algunos estudios en psicología del sueño indican que este hábito puede reducir el tiempo necesario para quedarse dormido.

#### -**Pequeños gadgets**, grandes aliados

Cuando los estímulos visuales o sonoros del entorno dificultan el descanso, nos puede ayudar el uso de algunos accesorios. Es el caso de los tapones de espuma para los oídos, los antifaces o las cortinas opacas, que contribuyen a reducir los estímulos sensoriales y, en consecuencia, a mejorar la continuidad del sueño.

En algunos casos, también pueden resultar útiles los dispositivos de ruido blanco o aplicaciones que reproducen sonidos ambientales suaves, que ayudan a enmascarar ruidos puntuales y a crear un entorno más estable para dormir.

#### -**Dormir en pareja...** ¿o no?

Las personas que tienen tendencia a despertarse por la noche suelen ser sensibles a percibir los ronquidos o los movimientos de su pareja mientras duermen. En algunos casos, si la logística familiar lo permite, dormir en camas separadas o incluso en habitaciones distintas (especialmente cuando se tienen horarios distintos) puede ser una opción a considerar para limitar las interrupciones en el sueño.

#### -**Suplementos** sí, pero siempre con criterio profesional

En determinadas ocasiones, como periodos de estrés, jet lag o alteraciones del ritmo circadiano, se puede recurrir a la efectividad de los suplementos para dormir. La melatonina, por ejemplo, puede tomarse en dosis bajas (1-1,9 mg) aproximadamente una hora antes de acostarse. También existen plantas con efecto hipnótico suave, como la amapola de California, la pasiflora o la valeriana. En cualquier caso, siempre es recomendable consultar primero a un profesional de la salud que pueda evaluar de manera personalizada cada caso.

-Si no puedes dormir, **levántate**

Cuando pasas más de 15 minutos dando vueltas en la cama sin conseguir dormir, lo recomendable es levantarse y realizar una actividad tranquila, como leer o caminar por casa, evitando siempre las pantallas y hacer ruidos que puedan despertar a otras personas. Esta estrategia, que se utiliza en la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, ayuda a que el cerebro vuelva a asociar la cama únicamente con dormir.

Una vez que aparezca de nuevo la sensación de sueño, lo aconsejable es volver a la cama para intentar dormir, en lugar de permanecer despierto en ella durante largos periodos.

MÁS INFORMACIÓN

---

«**Quien te quiere bien, te quiere por ser y no por hacer**»

---

**Belén Colomina, psicóloga: «Si no entrenas la mente caes en la rumiación y el pensamiento negativo»**

---

**Francesc Torralba, filósofo: «Nada se hace real si no lo has soñado antes»**

---

En definitiva, para Mar Santamaria, mejorar la calidad del sueño no siempre requiere grandes cambios, «sino incorporar pequeños hábitos que ayuden al cuerpo y a la mente a prepararse para el descanso».



ALMERÍA CÁDIZ CÓRDOBA GRANADA HUELVA JAÉN MÁLAGA

## Más del 35% de españoles utiliza redes sociales durante más de dos horas diarias



Logos de varias redes sociales en la pantalla de un teléfono móvil | Alicia Windzio/dpa

PUBLICIDAD



12 DE MARZO DE 2026 (21:20 H.)

**Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 por ciento de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos**

Más del 70 por ciento de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso diario de redes sociales, establecido por los expertos en media hora, y más del 35,5 por ciento supera las dos horas de uso, según recoge la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 por ciento de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos, mientras que un 34 por ciento dedica entre una y dos horas diarias, más del 35,5 por ciento excede las dos horas, casi un ocho por ciento dedica entre cuatro y seis horas diarias, y más de un 3,5 por ciento supera las seis horas.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, ha advertido que superar las dos horas al día en redes sociales se considera "abuso" y puede incrementar "significativamente" el riesgo de problemas mentales y cerebrales, como la ansiedad, la depresión y la soledad, además de interferir en el sueño, el trabajo y las relaciones, reduciendo la capacidad de concentración, atención y aprendizaje.

## Haga clic aquí para descargar



Abrir

La encuesta revela que el uso de las redes sociales es mayor en mujeres que en hombres. Mientras que un 38 por ciento de las mujeres utilizan las redes sociales más de dos horas diarias, con más de un 8,5 por ciento dedicando entre cuatro y seis horas y más de un cuatro por ciento dedicando más de seis horas, un 33 por ciento de los hombres las utilizarían más de dos horas, casi un siete por ciento entre cuatro y seis horas, y casi un tres por ciento más de seis horas diarias.

El uso también se amplifica entre los jóvenes. Un 63 por ciento de la población entre 18 y 34 años, afirma utilizar estas plataformas más de dos horas al día, un 16 por ciento las utiliza más de cuatro horas diarias y un 10 por ciento más de seis horas. En cambio, el 77,5 por ciento de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de dos horas diarias.

"Sabemos por otros estudios que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que es muy preocupante", ha alertado el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, David Ezpeleta.

Los riesgos para los menores son también mayores e incluyen cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. Además, se les responsabiliza del progresivo aumento de las tasas de depresión y conducta suicida en este grupo.

## USO DE TELEVISIÓN

Por otra parte, la encuesta refleja que más del 63,5 por ciento de la población dedica al día más de dos horas a ver la televisión entre semana. Este porcentaje aumenta los fines de semanas, situándose en más del 70 por ciento de españoles que dicen dedicar más de dos horas diarias a la televisión.

Al contrario que en el caso de las redes sociales, la población mayor es la que domina el visionado de la televisión. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la televisión entre dos y cinco horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de dos horas.

PUBLICIDAD

David Ezpeleta ha explicado que cualquier abuso de las pantallas es "potencialmente dañino" para el cerebro, pero que la naturaleza interactiva y de gratificación instantánea que caracterizan a las redes sociales hace que sean más adictivas y puedan provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental. "En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de dos horas diarias al consumo de ocio

digital", ha subrayado.

En este contexto, la Sociedad Española de Neurología ha recomendado un uso moderado de Internet y redes sociales, así como de las pantallas en general, y transferir este tiempo a otras actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, los juegos de mesa, el ejercicio al aire libre o pasar tiempo con amigos y familia.

## Etiquetas

viruji

PUBLICIDAD

[Ir al sitio completo](#)

[Configuración de privacidad](#)

POWERED BY

[opennemas.com](https://opennemas.com)

# El estrés y las pantallas hacen del sueño un problema «cada vez más relevante»

La luz azul de móviles y ordenadores se declara «el mayor enemigo para dormir». El 56% de los españoles no descansa las horas recomendadas



Los hábitos de vida actuales fomentan los problemas de sueño. C7



**Dánae Pérez Perdomo**

Las Palmas de Gran Canaria

Jueves, 12 de marzo 2026, 23:06



«La vida actual es el mayor factor de riesgo para padecer problemas de sueño». La fisióloga de la Unidad del Sueño del Hospital Doctor Negrín, Inmaculada Rodríguez, **señala directamente al estrés y a las pantallas**, que emiten



Este viernes (como cada viernes previo al equinoccio de marzo) se conmemora el Día Mundial del Sueño, siendo este «un problema cada vez más relevante a nivel social por los hábitos de vida». Los datos son reveladores, pues **el 56% de la población española no duerme las horas recomendadas**, de siete a nueve, y el 50% no consigue un sueño reparador, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Esta realidad se ve reflejada en la Unidad del Sueño del Negrín, que se ha visto obligada a crecer en los últimos años. Si inicialmente estaba más enfocada a los problemas respiratorios del sueño (apnea del sueño), «**actualmente valora todo tipo de patologías**, cuadros de insomnio, piernas inquietas o cuadros de parasomnia y sonambulismo».

Los pacientes asistidos en este servicio **duermen menos de seis horas de media al día**. La lista de espera para pasar consulta asciende a seis meses y solo en 2025 se atendieron a 301 pacientes con patología de hipersomnia, parasomnia, trastorno de conducta del sueño REM (Tcsrem) o síndrome de piernas inquietas.

Entre los trastornos más habituales destaca el insomnio, que cuenta con un «perfil claro»: «**Afecta más a mujeres que a hombres, con mucha carga laboral y personal**, que empieza a dormir menos horas en un momento de su vida, de mucho estrés, algo que se va cronificando con el paso del tiempo».

Los síntomas pasan por dejar de ser funcional, cansancio continuo, olvidos o aumento de peso.

---

Noticia relacionada

riesgo, como es el sonambulismo o los sueños vividos. Los primeros, incluso, llegan a salir de casa dormidos, mientras que los segundos «tienen pesadillas, piensan que están peleándose, se caen de la cama y pueden hacerse traumatismos craneoencefálicos».

El seguimiento en ambos es crucial, sobre todo en el segundo. «**Se relaciona con la aparición de cuadros neurodegenerativos**, porque no solo viven las pesadillas, sino que tienen un trastorno de conducta del sueño REM», aclara.

Rodríguez celebra la irrupción del fármaco daridorexant, que «baja el estado de hiperalerta que tenemos a veces durante la noche e impide dormir, y no crea dependencia».

con mayor adicción a benzodiazepinas e hipnóticos, fármacos prescritos habitualmente para combatir el insomnio.

Uno de los mayores problemas de los trastornos de sueño es el politratamiento: «El año pasado elaboramos un estudio, que desvelaba que más del 60% de los pacientes con insomnio que vinieron a la Unidad del Sueño del Negrín, en primera consulta, **tomaban más de cuatro fármacos**. La solución es ir retirándolos, si un fármaco no hace efecto hay que retirarlo y probar con otro, no polimeducarse».

Para una buena higiene del sueño, la doctora recomienda evitar la cafeína, las bebidas energéticas o automedicarse, así como disminuir el estrés con

La luz roja está últimamente en voga. Muchas voces divulgan sus beneficios para conciliar el sueño en foros online. La fisióloga Inmaculada Rodríguez asegura que su uso es «muy positivo» a última hora de la tarde, siempre que se evite la luz azul propia de los dispositivos móviles. «La luz roja no interfiere en la segregación de melatonina y no impide que entremos en sueño cuando nos toca entrar. Entonces, es preferible que, a partir de las siete u ocho de la tarde, las luces que encendamos sean rojas», indica. «Si en la habitación o mesa de noche usamos luz, que sea roja, y si no nos queda más remedio que estar con el móvil u ordenador, es preferible usar un filtro de luz azul o activar el modo de noche», agrega.

Temas   Estrés   Insomnio   Hospital Doctor Negrín   Hábitos   Sueño

---

Reporta un error

PACIENTES

## El 98% de las personas usa el móvil u otros dispositivos mientras come

Presentado por IKEA, la Sociedad Española de Neurología y CIBEROBN revela que la presencia de pantallas transforma la alimentación en un trámite solitario, mientras que comer acompañado triplica las emociones positivas en el cerebro

**La farmacéutica Marta Masi avisa: "Comer mucho menos no elimina tus necesidades nutricionales"**

**¿Miedo a que algo te siente mal? "El cerebro aprende que comer es igual a peligro"**



Comida - FREEPIK

El **98%** de las personas utilizan las **nuevas tecnologías** mientras comen, según el estudio 'La ciencia de lo que se cuece en la cocina' presentado por

IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el [Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición \(CIBEROBN\)](#) del Instituto de Salud Carlos III.

Este estudio, fruto de dos investigaciones complementarias realizadas en 2025, tiene el **objetivo** de visibilizar la **importancia de dejar de lado los dispositivos electrónicos** y estar acompañado a la hora de comer y cocinar, ya que la **compañía** humana es "el **principal impulsor de bienestar**" durante la preparación y el consumo de alimentos.

**"Comer en compañía tiene un efecto protector en el bienestar emocional"**



LA IA CAMBIA LA VIDA

## De esta manera, la IA ayuda a construir ingresos pasivos

Según este estudio, **cocinar y comer acompañado** triplica la **emoción de alegría** en el cerebro, aumentándola en un **232 por ciento respecto a hacerlo solo**. La "presencia de otras personas" transforma esta actividad rutinaria en una "experiencia emocionalmente positiva". Por ello, y tal y como ha explicado la **psicóloga Susana Jiménez Murcia**, "comer en compañía tiene un efecto protector en el bienestar emocional". Además, comer con otras personas **reduce el sentimiento de rechazo** en un 23,5 por ciento, ya que el hecho de alimentarse pasa de ser un "trámite" a una "experiencia positiva".

"Las personas creemos que utilizamos las nuevas tecnologías para conectar con otras, y es todo lo contrario", ha asegurado.

Jiménez-Murcia, a su vez, ha comentado que precisamente **las personas con desórdenes alimentarios** son las que **usan más esas tecnologías**". Por ello, ha recomendado **mantener los dispositivos electrónicos "fuera de las cocinas y comedores"**.

La investigación ha demostrado que la calidad emocional de la alimentación "depende menos de los alimentos" y más de "con quién compartimos la comida". De hecho, **comer con otras personas "mejora la absorción de nutrientes"** y **"reduce el riesgo de obesidad"** al facilitar la saciedad consciente.

El uso del teléfono **móvil**, por su parte, **aplana las emociones positivas** y "reduce la alegría en un 32 por ciento". Los contenidos digitales, en este sentido, "dificultan la degustación consciente y deterioran la percepción sensorial de los alimentos".

## "El aumento de las tecnologías han cambiado la manera de relacionarnos con la comida"

La **responsable de estudios de IKEA en España, Berta Madera**, ha asegurado que las personas disfrutan de "la compañía durante las comidas, haciéndolas más placenteras" y que el aumento de las tecnologías han cambiado la manera de "relacionarnos con la comida".

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, **Jesús Porta-Etessam**, ha recalcado en que "si miras a la persona que tienes delante, las emociones que tienes son totalmente distintas". "La gran ventaja que tenemos en el sur de Europa es el evento social en torno a la comida y tenemos que luchar por mantenerla", ha reivindicado.

### MÁS CONSCIENTE Y MENOS IMPULSIVA

El estudio 'Impacto de la Digitalización en los Hábitos Alimentarios', elaborado por **CIBEROBN**, ha demostrado que "la **comunicación humana** es un factor **protector de la salud alimentaria**". Así, **charlar** en la mesa fomenta una **relación más consciente y menos impulsiva** con los alimentos. Al contrario de lo que ocurre con el uso de las pantallas, "la interacción social ayuda a mantener la atención en un contexto social saludable".

En este contexto, la **digitalización** no es un espacio de conexión, ya que **promueve un escenario de soledad** que tiene "consecuencias directas en la salud mental y en los hábitos alimentarios".

La **población joven** es la **más vulnerable** en esta situación, ya que los **adolescentes** recurren a las pantallas el "**doble de horas que la población general**" y comen solos con **mayor frecuencia**. Según estos resultados, la tecnología ha ocupado un espacio "antes reservado a la convivencia y el diálogo" y "ha debilitado el carácter social de las comidas".

"Como los jóvenes han cogido estas tecnologías desde pequeños, luego les da mucha más ansiedad dejarlas", ha afirmado Porta-Etessam.

El móvil suele ser el dispositivo dominante durante las comidas, y se asocia a **estilos de ingesta menos conscientes** y "guiados por estímulos externos y no por señales internas de hambre o saciedad".

El **subdirector de CIBEROBN y coordinador del estudio, Fernando Fernández-Aranda**, ha sostenido que el acto de **comer** "representa un **entorno para la promoción del bienestar psicológico**". "La presencia de **dispositivos móviles** durante las comidas **interfiere** en los procesos de **interacción social**, reduciendo la calidad de las **relaciones interpersonales** y debilitando un factor protector asociado a la **cohesión social, la regulación emocional y los hábitos alimentarios saludables**", ha continuado.

**"Durante la pandemia se triplicaron los casos de trastornos alimentarios, cuando se incrementó el tiempo de uso de las pantallas"**

Fernández-Aranda ha precisado que **durante la pandemia de COVID-19**, "se **triplicaron los casos de trastornos alimentarios** en España y el mundo entero", precisamente cuando se incrementó el tiempo de uso frente a las pantallas.

Por su parte, el **director de Diseño, Retail e Interiorismo de IKEA en España, Manuel Delgado**, ha indicado que "el **interiorismo** puede **jugar un papel clave** en mejorar la experiencia de comer en casa". Elementos como **la ergonomía de mesas y sillas, el confort del espacio, la elección de colores** o el **sonido** ambiental crean un entorno que "estimula los sentidos y promueve la atención consciente".

"Podemos incidir en **crear los espacios de nuestro hogar** pensando en que la familia y los amigos puedan **reunirse, conversar y disfrutar** juntos de la comida. Desde el interiorismo podemos transformar la rutina diaria de comer y cocinar en momentos de conexión y socialización", ha afirmado. En general, el diseño de las cocinas y los comedores impacta en las personas y en "cómo interactuamos en la mesa", así como en el "bienestar físico y emocional".

SOCIEDAD

# La mitad de la población española duerme poco y carece de un sueño reparador

La SEN calcula que el 25 por ciento de la población infantil tampoco descansa con la calidad adecuada para la edad



TOUS



Sala de la Unidad del Sueño del Caule. FERNANDO OTERO

### Europa Press

Madrid 14.03.2026 | 06:00. Actualizado:14.03.2026 | 06:00

El 56 por ciento de la población española adulta duerme menos horas de las recomendadas para un descanso saludable y el 50 por ciento asegura no tener un sueño reparador, especialmente entre las mujeres, según ha advertido la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Sueño.

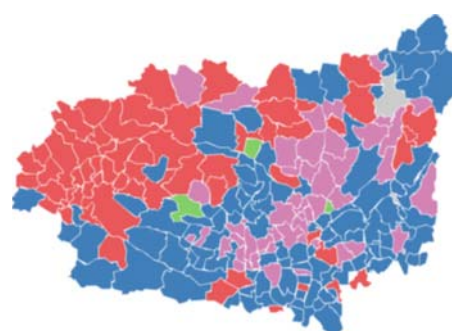
Los niños y adolescentes también se ven afectados por este déficit de sueño. En concreto, la SEN calcula que el 25 por ciento de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30 por ciento de los niños mayores de 11 años duerme el número adecuado de horas. "Un sueño de buena calidad 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", ha señalado la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN, Celia García Malo.

Según ha detallado, la falta de sueño produce a corto plazo dificultades de concentración y rendimiento, así como un aumento de la irritabilidad, el cansancio y la somnolencia durante el día, a lo que se suman cambios en el estado de ánimo y un incremento en el riesgo de accidentes laborales y de tráfico. «Se estima que alrededor del 30 por ciento de los accidentes de

arterial, alteraciones del colesterol y los triglicéridos, enfermedad vascular y patologías neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer. 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. «La verdadera referencia para saber si tenemos un sueño de calidad es cómo nos sentimos al despertar».

---

## MÁS NOTICIAS



**Resultados en León de las elecciones en Castilla y León 2026: quién ha...**



**Montserrat y Triana, las asesinas de Isabel Carrasco, deciden su...**



**Fallece una mujer tras sufrir un desvanecimiento en un establecimiento d...**

## El reto de conciliar un sueño de calidad en una sociedad pegada a las pantallas



El sueño no solo sirve para la regulación cerebral: "También nos va a ayudar al procesamiento emocional, a la consolidación de la memoria y a la regulación biológica en general de la función inmunológica y hormonal"

**Redacción/EFE**

13 marzo, 2026

La imposibilidad de conciliar el sueño es un motivo frecuente de consulta en España y cada vez más, un aumento que se debe a varios factores, entre ellos, el vivir en una sociedad hiperconectada, hiperproductiva, pegada al móvil hasta bien entrada la noche, con no pocas consecuencias para la salud.

Gestionar consentimiento

Utilizamos cookies propias y de terceros para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias



«¿Por qué? Porque hay unos hábitos laborales y, sobre todo, sociales muy extendidos. Tenemos unas agendas interminables, queremos llegar a todo, porque estamos conectados a Internet y a redes hasta altas horas de la noche a veces, pendientes hasta el último momento», afirma Romero, quien también coordina la unidad multidisciplinar del sueño del Hospital Vall d'Hebron, de Barcelona.

En el mismo sentido se pronuncia, Lorenzo Armenteros, miembro del Grupo de Trabajo de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y miembro de la Alianza por el Sueño, quien señala que el problema del sueño es un motivo de consulta «muy frecuente» por el malestar que genera no poder descansar.

No obstante, también apunta que hay «un porcentaje muy alto» de personas para las que el sueño es un acto pasivo y «una pérdida de tiempo».

«No son conscientes de lo que significa el sueño desde el punto de vista de salud», afirma Armenteros.

La neurofisióloga y coordinadora de la unidad del sueño de los hospitales Vithas Aravaca y La Milagrosa, Elena Ameyugo, explica que durante el sueño la actividad cerebral se reorganiza.

Se activan sistemas muy eficientes que van a servir para la optimización de la energía cerebral, la restauración de conexiones sinápticas, incluso el cerebro hace «una limpieza literalmente», de productos tóxicos que se acumulan en el cerebro por el hecho de estar despiertos.

El sueño no solo sirve para la regulación cerebral: «También nos va a ayudar al procesamiento emocional, a la consolidación de la memoria y a la regulación biológica en general de la función inmunológica y hormonal. Al final, el sueño es un estado que permite al cuerpo prepararse para afrontar el día siguiente», señala Ameyugo.

El problema, insiste Odile Romero, es que ahora con los móviles y las tablets, la luz impacta muy de cerca lo que hace que el cuerpo retrase la secreción de melatonina y desplaza la fase de sueño.

Unido «al resto de hábitos sociales».

«Si ya nosotros por nuestro estado de estrés, nuestra curva de cortisol igual está más alta o igual más baja, solamente nos falta que nuestra secreción de melatonina se retrase. Todo esto hace que nos cueste más conciliar el sueño, ya no solamente por las preocupaciones que puedas tener», apunta Romero, quien señala que «no sabemos desconectar».

Los trastornos más frecuentes del sueño, según la experta del Vall d'Hebron, son «sin duda» el síndrome de apnea del sueño -el roncadador que hace apneas- y el insomnio.

Y en una sociedad «hiperconectada» e «hiperproductiva», según Ameyugo, el insomnio es producto, entre otras cosas de que el cerebro no tiene tiempo de tranquilidad, está en estado de «hiperalerta».

El estar despierto o dormido es como una «contraposición de fuerzas»: hay sistemas de alerta cerebrales que permiten estar despiertos, y «luchan» con los que promueven el sueño.

En un cerebro sano, hay un equilibrio dinámico estable entre ambos, según Ameyugo, pero con el insomnio dominan los sistemas que promueven el estar despierto.

Las consecuencias para la salud son numerosas, los expertos coinciden en que una mala higiene del sueño no solo provoca cansancio al día siguiente o estar más irritable o despistado, sino que también provoca un aumento del riesgo de sufrir trastornos metabólicos como obesidad y diabetes, hipertensión arterial y alteraciones del colesterol, entre otros.

#### Gestionar consentimiento

Utilizamos cookies propias y de terceros para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

## Conseguir un sueño de calidad en una sociedad pegada a las pantallas ¿Misión imposible?

🔍 Berta Pinillos(https://efesalud.com/autor/bpinillos/) | 13 de marzo, 2026

(/x) (/#facebook) (/#whatsapp)  
 (https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fefesalud.com%2Fsueno-pantallas-como-dormir-bien%2F&title=Conseguir%20un%20sue%C3%B1o%20de%20calidad%20en%20una%20sociedad%20pegada%20a%20l

Tener un sueño de calidad, sin desvelos, cuando las pantallas del móvil o la tablet han ocupado gran parte de las últimas horas del día, no es una tarea sencilla. Vivimos en una sociedad hiperconectada e hiperproductiva en la que descansar bien cada vez es más complicado, con las consecuencias que esto entraña para la salud física y mental.

Con motivo del **Día Mundial del Sueño**, varios expertos en neurofisiología y en Atención Primaria analizan, en declaraciones a EFE Salud, el panorama del sueño en España, donde el 43 % de la población tiene síntomas de insomnio y el país lidera el consumo de benzodicepinas en el mundo.

Algunos datos más, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) más de cuatro millones de personas padecen algún trastorno de sueño crónico y grave y más del 60 % de los jóvenes reconoce que se quita tiempo de descanso en favor de pantallas, actividades de ocio u otros intereses.

### Agendas interminables y pantallas, enemigas del sueño

La **coordinadora del grupo sanitario de la Alianza por el Sueño, la neurofisióloga Odile Romero**, considera que la ciudadanía cada vez está más concienciada sobre la importancia de tener un buen descanso porque se traduce «en una buena calidad de vida», sin embargo «le cuesta seguir ciertas normas» para favorecerlo.

«¿Por qué? Porque hay unos hábitos laborales y, sobre todo, sociales muy extendidos, tenemos unas agendas interminables. Queremos llegar a todo, porque estamos conectados a Internet y a redes hasta altas horas de la noche a veces, pendientes hasta último momento», afirma Romero, quien también coordina la unidad multidisciplinar del sueño del Hospital Vall d'Hebron, de Barcelona.



EFE/EPA/RUNGROJ YONGRIT

En el mismo sentido se pronuncia **Lorenzo Armenteros, miembro del Grupo de Trabajo de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y de la Alianza por el Sueño**, quien señala que el problema del sueño es un motivo de consulta «muy frecuente» por el malestar que genera no descansar.

No obstante, también apunta que hay «un porcentaje muy alto» de personas que considera que el sueño es un acto pasivo y «una pérdida de tiempo».

«No son conscientes de lo que significa el sueño desde el punto de vista de salud», afirma Armenteros.

### ¿Qué hace el cerebro mientras dormimos?

La **neurofisióloga y coordinadora de la unidad del sueño de los Hospitales Vithas Aravaca y La Milagrosa, Elena Ameyugo**, explica que durante el sueño la actividad cerebral se reorganiza.

Se activan sistemas muy eficientes que van a servir para la optimización de la energía cerebral, la restauración de conexiones sinápticas, incluso el cerebro hace «una limpieza literal», de productos tóxicos que se acumulan por el hecho de estar despiertos.

Pero no solo sirve para la regulación cerebral: «También nos va a ayudar al procesamiento emocional, a la consolidación de la memoria y a la regulación biológica en general de la función inmunológica y hormonal. Al final, el sueño es un estado que permite al cuerpo prepararse para afrontar el día siguiente», señala Ameyugo.

El problema, insiste Odile Romero, es que ahora con las pantallas móviles y las tablets, la luz impacta muy de cerca, lo que hace que el cuerpo retrase la secreción de melatonina y desplaza la fase de sueño. Eso sin contar «con todo el resto de hábitos sociales».

«Si ya nosotros por nuestro estado de estrés, nuestra curva de cortisol igual está más alta o igual se retrasa, solamente nos falta que nuestra secreción de melatonina se retrase. Todo esto hace que nos cueste más conciliar el sueño, ya no solamente por las preocupaciones que puedas tener», apunta Romero, quien señala que «no sabemos desconectar».

Los trastornos más frecuentes del sueño según la experta del Vall d'Hebron son «sin duda» el síndrome de apnea del sueño «el roncador que hace apneas» y el insomnio.

### Insomnio: Contraposición de fuerzas

Y en una sociedad «hiperconectada» e hiperproductiva, según Ameyugo, el insomnio es producto, entre otras cosas de que el cerebro no tiene tiempo de tranquilidad, está en estado de «hiperalerta».

El estar despierto o dormido es como una «contraposición de fuerzas»: hay sistemas de alerta cerebrales que permiten estar despiertos, y que «luchan» con otros que promueven el sueño.



EFE/ Pablo Gutman

En un cerebro sano, hay un equilibrio dinámico estable entre los dos estados, según Armeiygo, pero con el insomnio dominan los sistemas que promueven el estar despierto.

Las consecuencias para la salud son numerosas, los expertos coinciden en que una mala higiene del sueño no solo provoca cansancio al día siguiente o estar más irritable o despistado, sino que también provoca un aumento del riesgo de sufrir trastornos metabólicos como obesidad y diabetes, hipertensión arterial y alteraciones del colesterol, entre otros.

### Cuándo acudir a la consulta

Por eso hay que prestar atención al sueño como un pilar de la salud, y acudir a la consulta de atención primaria, ante una serie de síntomas.

Armenteros señala que hay que acudir al médico cuando la mala calidad del descanso afecte a la vida diaria.

«Todos somos conscientes cuando la falta de sueño nos afecta, porque no rendimos bien, estamos malhumorados, nos ha cambiado el carácter. Cuando pasamos mucho tiempo en la cama pero no dormimos bien», apunta el experto de la SEMG.

Por eso, recomienda que ante cualquier situación de trastorno del sueño que dure más de tres meses hay que ir a consulta.

### El consumo de hipnosedantes

Preguntado en relación a que España lidere el consumo de hipnosedantes (<https://efesalud.com/hipnosedantes-espana-consumo-estudio-investigacion/>), Armenteros señala que la Atención Primaria lleva «muchos años soportando el estigma» de ser la culpable cuando, insiste en una práctica en todas las especialidades médicas.

«No hay un solo paciente que ingrese en el hospital al que no le den un lorazepam para dormir, lo necesite o no lo necesite», pone como ejemplo, e insiste en que en esa cifra récord «hay muchas especialidades médicas implicadas».



EFE/ André Coelho

También menciona que «a veces» hay «una presión muy alta» por parte del paciente para «una prescripción rápida que solucione el problema de forma inmediata».

A veces, continúa Armenteros, el problema de la presión asistencial y la falta de tiempo puede hacer que se receten pero de ahí, asevera, «a estigmatizar a la Atención Primaria es un error de determinadas especialidades que no quieren sentirse culpables».

De hecho, apunta que en este escalón asistencial se hace un seguimiento más cercano para que el tiempo de consumo de esos fármacos no se extienda.

### El botón de 'off' no es la pastilla

Armeiygo también se pronuncia y sostiene que hay muchas maneras diferentes de conciliar un sueño de calidad aunque «la gente tiende mucho y de forma errónea sobre todo en España a emplear la pastilla».

«Y es terrorífico. La gente piensa que el sueño es un botón de 'on' y 'off', y ese 'off' para dormir es una pastilla».

Por su parte, Romero señala que también está la imposibilidad de en ocasiones derivar a los pacientes a una unidad del sueño, porque «no están para todos» por eso apuesta por dotar de los recursos necesarios a la Primaria para que se pueda hacer un abordaje «mucho más amplio del trastorno de sueño» y poder deshabituarse de benzodiazepinas «porque son un problema de salud».

Armenteros sostiene que el tratamiento más efectivo para el sueño es la terapia cognitivo conductual, lo que exige consultas periódicas y una actitud positiva tanto del médico como del paciente, para que cambie muchos aspectos de su vida, ya que el insomnio (<https://efesalud.com/insomnio-cinco-puntos-carencias-indican-sabemos-poco/>) es multifactorial.

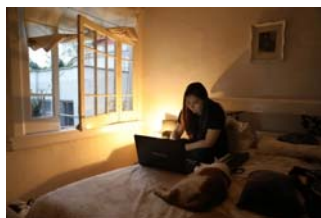
De hecho, insiste, en que no siempre se medica al paciente.

«Lo que ocurre es que, a veces, los tratamientos más efectivos son una mezcla. Las benzodiazepinas son fármacos muy buenos y útiles, el problema es cuando se toman durante periodos largos. A partir de ahí empieza el riesgo de adicción», incide el médico.

«Pero utilizado en terapias durante periodos cortos y concretos, bajo un estricto control médico y no sobrepasando el límite, pueden ser necesarios», añade.

### Consejos para dormir mejor

Los tres expertos coinciden en que para tener una buena higiene de sueño (<https://efesalud.com/piramide-sueno-guia-dormir-recomendaciones/>), cuanto menos se usen las pantallas en las horas previas a dormir, mejor.



EFE/Sáhenka Gutiérrez ARCHIVO

De hecho, Romero aboga por usar el teléfono móvil a partir de una determinada hora precisamente como eso, un teléfono fijo de antes, que por la noche solo sonaba si había una urgencia, sin redes sociales, ni series «porque la gente se engancha a una tras otra» ni chats ni correos.

¿Y la tele? Pues depende.



(https://efesalud.com)

«Yo siempre digo a los pacientes que una tele en un rincón del comedor, si no hay luz en la sala y estás tumbado en el sofá, en la otra esquina no afecta tanto», considera la coordinadora del grupo sanitario de la Alianza por el Sueño (https://alianzasueno.com/).

El contenido también importa, no es lo mismo ver algo tranquilo que una serie de acción, que pueda mantener al espectador más en alerta.

Al margen de las pantallas, los factores ambientales ayudan a conciliar el sueño, con lo que es aconsejable irse a dormir, si es posible, alrededor de la misma hora todos los días. [INSOMNIO \(https://efesalud.com/insomnio/\)](https://efesalud.com/insomnio/)

La luz de la estancia es un factor importante en el sueño. [FACTORES CON SUENOS DE CALIDAD Y FACTORES DEL SUEÑO](https://efesalud.com/sueno-pantallas-como-dormir-bien/). Y a una buena temperatura.

Una ducha caliente antes de irse a la cama puede ser una buena aliada, según [ducha-caliente-antes-de-ir-se-a-la-cama/](https://efesalud.com/ducha-caliente-antes-de-ir-se-a-la-cama/)

**Artículos relacionados**



**Radiografía de la lucha contra la alopecia en hombres y en mujeres: tipos y avances terapéuticos** (https://efesalud.com/radiografia-lucha-contra-alopecia-hombres-mujeres-tipos-avances/)

13 de marzo, 2026



**Conseguir un sueño de calidad en una sociedad pegada a las pantallas ¿Misión imposible?** (https://efesalud.com/sueno-pantallas-como-dormir-bien/)

13 de marzo, 2026



**Morrissey cancela un concierto por «falta de sueño»: así afecta el ruido a nuestro descanso** (https://efesalud.com/morrissey-cancela-concierto-falta-sueno-asi-afecta-ruido-salud/)

12 de marzo, 2026



**Píldoras**

 <b>Investi</b> (la delecto) / precio de TEA / watch?v=H9L25F4cU1s	 <b>¿Por qué es el mejor y para que se usa?</b> / watch?v=FA5c1K6FJK0	 <b>Sabes por qué salen manchas</b> / watch?v=7JL85s.com/watch?v=VF3x-2k2uZJ	 <b>¿Podemos sin estom</b> / watch?v=5S
---	---	--	---

[eldiasegovia.es](https://www.eldiasegovia.es)

# Dormimos poco y mal

*Agencias*

4-5 minutos

---

Dormir poco y hacerlo mal es un motivo frecuente para acudir a una consulta médica en España y cada vez más a menudo. Este aumento se debe a varios factores, como vivir en una sociedad hiperconectada, hiperproductiva y pegada al móvil hasta bien entrada la noche, con no pocas consecuencias para la salud. Por ello, en el marco del Día Mundial del Sueño, celebrado ayer, varios expertos en neurofisiología y en atención primaria analizaron el panorama del sueño en el país, donde el 43 por ciento de la población tiene síntomas de insomnio, hasta el punto de que la nación lidera el consumo de benzodiazepinas en el mundo.

Según la Sociedad Española de Neurología, más de 4.000.000 de personas padecen algún trastorno de sueño crónico y grave y más del 60 por ciento de los jóvenes reconoce que se quita tiempo de descanso en favor de actividades de ocio u otros intereses.

La coordinadora del grupo sanitario de la Alianza por el Sueño, la neurofisióloga Odile Romero, consideró que la ciudadanía cada vez está más concienciada sobre la importancia de tener un buen descanso porque se traduce «en una buena calidad de vida», sin embargo, «le cuesta seguir ciertas normas» para conseguirlo. «¿Por qué? Porque hay unos hábitos laborales y,

sobre todo, sociales muy extendidos. Tenemos unas agendas interminables, queremos llegar a todo, porque estamos conectados a internet y a redes hasta altas horas de la noche a veces, pendientes hasta el último momento», afirmó Romero.

La coordinadora de la unidad del sueño de los hospitales Vithas Aravaca y La Milagrosa, Elena Ameyugo, explicó que durante el sueño la actividad cerebral se reorganiza. Se activan sistemas muy eficientes que van a servir para la optimización de la energía cerebral, la restauración de conexiones sinápticas, incluso el cerebro hace «una limpieza literalmente», de productos tóxicos que se acumulan en el cerebro por el hecho de estar despiertos.

Y es que el sueño no solo sirve para la regulación cerebral: «También nos va a ayudar al procesamiento emocional, a la consolidación de la memoria y a la regulación biológica en general de la función inmunológica y hormonal. Al final, el sueño es un estado que permite al cuerpo prepararse para afrontar el día siguiente».

Al hilo de ello, la responsable del Servicio de Medicina del Sueño de Olympia Quirónsalud, Andrea Gómez Moroney, advirtió que cuando el sueño no es adecuado, aumentan la irritabilidad y las dificultades de concentración al día siguiente, cuando la persona tiene menos energía. Si esto se mantiene en el tiempo, crece el riesgo cardiovascular.

El problema, insistió Odile Romero, es que ahora con los móviles y las tablets, la luz impacta muy de cerca lo que hace que el cuerpo retrase la secreción de melatonina y desplaza la fase de sueño.

## **Síndromes frecuentes**

Andrea Gómez detalló que el insomnio, la apnea obstructiva del sueño y el síndrome de piernas inquietas son tres de los trastornos más habituales en la población adulta. Generan cansancio crónico, problemas de memoria, bajo rendimiento e irritabilidad y pueden favorecer la aparición de problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión.

Según comentó, hay señales que no deben ignorarse, como la somnolencia diurna persistente, despertar con sensación de no haber descansado, dificultad para concentrarse o ronquidos intensos, que requieren valoración médica. En el caso de la apnea del sueño, destacó la importancia del diagnóstico precoz. «Si no se trata, puede derivar en hipertensión y en alteraciones metabólicas».

SALUD

# ¿Por qué nos levantamos cansados? De los ronquidos a las pantallas, ladrones que nos roban el sueño y años de vida

Comentar



Una mujer para el despertador. SHUTTERSTOCK

R. Rodríguez

Madrid

Actualizado Viernes, 13 marzo 2026 - 18:49

Este viernes se celebra el **Día Mundial del Sueño**, aunque las cifras sugieren que los españoles no tenemos mucho que celebrar: hasta **el 57% reconoce que no descansa bien** (un 38% de forma recurrente y un 19% de forma ocasional). El problema, además, afecta desde la más tierna infancia hasta la madurez -a partir de los 50 años, el 42% declara por igual, aunque **ellas refieren más dificultades con el descanso** (60% frente al 54%).

¿Ya eres suscriptor? [Inicia sesión](#)

### Para seguir leyendo, suscríbete

Elige la suscripción que mejor se adapte a ti

Anual **9,99€ 0,50€ /mes**

Pago único 2,99€/6 meses · Sin permanencia

[Suscribirse ahora](#)

[Ver más planes de la suscripción](#)

O hazlo con tu cuenta de Google en dos clics

#### Ventajas de suscribirse:

- Opinión de nuestras mejores firmas
- Adelanto de noticias exclusivas
- Newsletters exclusivas

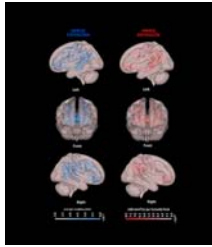
.farmacéutica Takeda a 1.200 personas de distintas CCAA. Por comunidades, precisamente, las **1%**, y las que menos **Galicia (28,5%)** y **Murcia (29%)**.

te es consciente de la importancia del descanso para mantener una buena salud (un 96% en **mentadas**. De hecho, en la escala de preocupaciones no es prioridad: **el 72% admite que no** ias de ejercicio.

drán un problema con el sueño, alertan desde la **Sociedad Española de Neurología Pediátrica** hora previa antes de dormir se relaciona con una **menor duración total del sueño**, una

**Primer plano.** Las pruebas de los efectos nocivos del abuso de pantallas en los cerebros de los menores

PILAR PÉREZ OLGA R. SANMARTÍN, Madrid



**Salud.** ¿Estamos 'dopando' a nuestros hijos? El 33% de los padres da melatonina por consejos de internet y sin control médico

ROCÍO R. GARCÍA-ABADILLO, Madrid



## ✉ Salud

De las novedades de la pandemia a los últimos avances contra el cáncer, recibe las noticias más relevantes de salud de la semana.

Correo electrónico

Apuntarme

¿Ya tienes cuenta? [Inicia sesión](#)

Marco Heppé, uno de los coordinadores del Grupo de Trabajo de Trastornos del Sueño de esta sociedad, destaca que el uso habitual de pantallas antes de acostarse "puede aumentar el riesgo de dormir menos de lo recomendado en hasta un 50% de los casos". Señala también este experto que las pantallas 'están robando' tiempo de sueño a nuestros hijos: "Se ha observado que los niños con acceso a dispositivos electrónicos en la habitación **duermen entre 20 y 40 minutos menos por la noche de media** que aquellos que no los tienen, al tiempo que se ha comprobado que el uso de pantallas durante el día influye en el sueño nocturno".

### TRASTORNOS DEL SUEÑO

Al margen del estrés y los estilos de vida, que evidentemente influyen, a menudo puede haber trastornos que pasan desapercibidos durante años. Los ronquidos pueden parecer una simple molestia sobre todo para los que comparten cama, pero a menudo pueden ser un síntoma de algo más grave: la apnea obstructiva del sueño. Según datos de la [Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica \(Separ\)](#), se estima que más de **dos millones de personas en España padecen apnea del sueño** (cuando la respiración se detiene y se reinicia varias veces durante el sueño) sin diagnosticar y 600.000 ya están en tratamiento. Su prevalencia crece entre un 8% y un 10% cada año.

La apnea del sueño no es ninguna tontería: puede producir hipertensión y problemas cardiovasculares, mayor riesgo de **accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y problemas metabólicos**, somnolencia diurna que aumenta el riesgo de accidentes de tráfico, deterioro cognitivo -desde pérdida de memoria a dificultad para pensar con claridad-, **depresión, ansiedad y fatiga crónica**.

Pero **los ronquidos tampoco son ninguna tontería**, incluso pueden acabar 'rompiendo el amor': el 35% de las parejas afectadas terminan durmiendo en habitaciones separadas, según datos del Instituto de Apnea y Ronquido de Valencia.

Por otro lado, millones de personas podrían sufrir el denominado **síndrome de piernas inquietas** (enfermedad de Willis-Ekbom): se manifiesta como una necesidad urgente de mover las piernas en reposo, acompañado de sensaciones desagradables, principalmente en reposo y **mucho peor por la noche**. Provoca dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes y una sensación de no haber descansado.

### CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

Los expertos sugieren tres acciones inmediatas para mejorar el descanso.

-**Higiene digital:** apagar el móvil **dos horas antes de dormir** para que el cuerpo segregue melatonina con normalidad (no basta con no mirar el móvil, la luz azul frena su melatonina). Si puede, **deje el dispositivo fuera del dormitorio** para evitar tentaciones de 'un último vistazo'.

-Identificar las señales: si usted nota (o su pareja le advierte) que ronca mucho o se puede quedar sin respiración, **si siente pinchazos en las piernas** al tumbarse o se levanta con la boca muy seca, consulte con su médico.

### MÁS EN EL MUNDO



Luz Casal: "Ahora he entendido que, sin llegar a la mala educación, tú le puedes decir a alguien 'mira, es que eres un pánfilo. Adiós'"



La hija de Kim Jong-un, la minimí armada y peligrosa que mandará en Corea

-**La regla de los 20 minutos:** si se va a dormir y no consigue hacerlo en 20 minutos, salga de la cama y haga algo monótono, como **doblar ropa**. Puede probar **leyendo con luz tenue**. Vuelva a la cama solo cuando sienta sueño para que su cerebro asocie la cama con dormir, no con dar vueltas.



(<https://daeformacion.com/cursos-de-enfermeria/>)


# Día Mundial del Sueño: el coste de dormir mal

Viernes, 13 de marzo de 2026

por [diariodicen.es](http://diariodicen.es)

 Compartir en Facebook (<http://www.facebook.com/diariodicen>)  <https://twitter.com/diariodicen>  <https://www.linkedin.com/company/diariodicen>  <https://plus.google.com/+diariodicen>  [diariodicen@diariodicen.es](mailto:diariodicen@diariodicen.es)

Con motivo del Día Mundial del Sueño, la Alianza por el Sueño (<https://alianzasueno.com/>) ha impulsado una iniciativa para poner el foco sobre un problema que afecta a millones de personas en España: dormir mal. La propuesta, denominada Banco Nacional del Sueño, pretende visibilizar la magnitud del déficit de descanso en la población y promover cambios para mejorar los hábitos de sueño.

Diversos estudios estiman que casi la mitad de los españoles sufre síntomas de insomnio, una situación que repercute tanto en la salud física como en la mental. Además del impacto personal, el problema también tiene consecuencias económicas. El instituto RAND Europe calcula que la pérdida de productividad vinculada a dormir mal (<https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/dia-mundial-del-sueno-DDIMPORT-048625/>) supone unos 12.000 millones de euros al año para España. 



Día Mundial del Sueño: el coste de dormir mal. Copy Freepik

## **Consecuencias de dormir mal**

---

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, un 48% de la población adulta y hasta un 25% de la población infantil no duerme bien.

Dormir mal no solo provoca cansancio o baja productividad. Numerosas investigaciones han demostrado que el descanso insuficiente tiene efectos profundos en el cuerpo y el cerebro. Uno de los efectos de la falta de sueño es el debilitamiento del sistema inmunológico, aquellas personas que duermen menos de seis horas (<https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/cuantas-horas-deberias-dormir/>) tienen mayor riesgo a contraer infecciones. Además, al regular el sueño las hormonas clave relacionadas con la sensación de hambre, este puede alterar el metabolismo de la glucosa, incrementándose el riesgo de desarrollar diabetes.

Por otro lado, la falta crónica de sueño no solo genera cansancio. En el ámbito laboral, se asocia a días de ausencia en el trabajo, pero también a periodos de "presentismo", cuando el empleado acude a su puesto sin rendir plenamente. En

conjunto, los especialistas estiman que el insomnio puede traducirse en hasta más de un mes de productividad perdida al año por trabajador.

El déficit de descanso también incrementa el riesgo de errores, malas decisiones y accidentes. En sectores donde la concentración es clave, este problema puede tener consecuencias graves. Uno de los escenarios donde el sueño insuficiente resulta especialmente peligroso es la carretera. Según datos de la Dirección General de Tráfico, la fatiga está implicada en aproximadamente el 30% de los siniestros graves. Dormir solo entre cuatro y cinco horas cuadruplica la probabilidad de sufrir un accidente, mientras que descansar menos de cuatro horas puede multiplicarla por once.

## **El coste sanitario del insomnio**

El impacto económico de los accidentes de tráfico también es considerable. Un estudio de la Fundación Instituto Tecnológico para la Seguridad Vial y la Universidad Politécnica de Madrid calcula que estos siniestros suponen alrededor de 16.000 millones de euros anuales, cerca del 2% del PIB.

El sistema sanitario también refleja las consecuencias del problema. Cada año, España destina más de 100 millones de euros a la compra de benzodiazepinas, medicamentos frecuentemente utilizados para tratar el insomnio. Sin embargo, los especialistas advierten que estos fármacos no solucionan el trastorno del sueño y pueden provocar efectos adversos, como dependencia, alteraciones de memoria o mayor riesgo de caídas en personas mayores.

## **Un problema de salud pública**

Los especialistas que impulsan la iniciativa de Banco Nacional de Sueño coinciden en que mejorar los hábitos de descanso debe convertirse en una prioridad social. Consideran que promover una cultura del sueño saludable no solo ayudaría a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, sino que también podría reducir los elevados costes sanitarios, sociales y económicos asociados al insomnio.



La creación del Banco Nacional del Sueño busca precisamente abrir ese debate y

recordar que dormir bien no es un lujo, sino una necesidad básica para la salud y el bienestar colectivo.

Día Mundial del Sueño (<https://www.enfermeria21.com/etiquetas/dia-mundial-del-sueno>), dormir mal (<https://www.enfermeria21.com/etiquetas/dormir-mal>), enfermera (<https://www.enfermeria21.com/etiquetas/enfermera>), enfermería (<https://www.enfermeria21.com/etiquetas/enfermeria>), Insomnio (<https://www.enfermeria21.com/etiquetas/insomnio>)



(<https://daeformacion.com/cursos-de-enfermeria/>)

 Compartir en Facebook (<http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.enfermeria21.com/diario-dicen/coste-de-dormir-mal/>)  <https://twitter.com/enfermeria21/status/1901214482252412800>  <https://www.linkedin.com/sharing/share-offsite/?url=http://www.enfermeria21.com/diario-dicen/coste-de-dormir-mal/>  <https://api.whatsapp.com/send?text=http://www.enfermeria21.com/diario-dicen/coste-de-dormir-mal/>  <https://t.me/share/url?url=http://www.enfermeria21.com/diario-dicen/coste-de-dormir-mal/>

## ¿Quieres comentar la noticia?

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

### Escribe aquí tu opinión:

**Tu nombre \***

**Tu email \***



infosalus / **investigación**

## **La mitad de españoles duerme menos horas de las recomendadas y carece de un sueño reparador**





Archivo - Chica durmiendo.  
- TETIANA SOARES/ ISTOCK - Archivo

## Infosalus

Publicado: viernes, 13 marzo 2026 18:16



MADRID 13 Mar. (EUROPA PRESS) -

El 56 por ciento de la población española adulta duerme menos horas de las recomendadas para un descanso saludable y el 50 por ciento asegura no tener un sueño reparador, especialmente entre las mujeres, según ha advertido la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Sueño.

Los niños y adolescentes también se ven afectados por este déficit de sueño. En concreto, la SEN calcula que el 25 por ciento de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30 por ciento de los niños mayores de 11 años duerme el número adecuado de horas.



calidad de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo", ha señalado la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN, Celia García Malo.

Según ha detallado, la falta de sueño produce a corto plazo dificultades de concentración y rendimiento, así como un aumento de la irritabilidad, el cansancio y la somnolencia durante el día, a lo que se suman cambios en el estado de ánimo y un incremento en el riesgo de accidentes laborales y de tráfico. "Se estima que alrededor del 30 por ciento de los accidentes de tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante", ha puntualizado.

Cuando esta falta de horas y calidad de sueño se mantiene en el tiempo, aumenta el riesgo de padecer obesidad, diabetes, hipertensión arterial, alteraciones del colesterol y los triglicéridos, enfermedad vascular y patologías neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer.

### **Te puede gustar**

#### **El liderazgo del pensamiento crítico en el mundo tecnológico: Humanidades, innovación y tecnología en Comillas CIHS**

**Europa Press**

#### **Los urólogos advierten sobre la sangre en la orina: 1 de cada 10 pacientes que llega a urgencias muere en tres meses**

**Europa Press**



Asimismo, 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.

"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", ha destacado la especialista.

### **HIGIENE DEL SUEÑO INADECUADA**

Según ha afirmado Celia García, los malos hábitos de higiene del sueño están detrás de muchos de los casos de descanso deficiente. En este sentido, ha apuntado a empleos sedentarios, escasa actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, altos niveles de estrés, uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, cenas abundantes, dormitorios poco confortables o limitada exposición a la luz solar en el día.

En paralelo, el estilo de vida de la sociedad actual lleva a muchas personas a sacrificar horas de sueño en favor de actividades de ocio o de trabajo. Según datos de la SEN, más del 60 por ciento de los jóvenes en España reconoce restar tiempo al descanso para dedicarlo al ocio u otros intereses.

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, entre los que destacan el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, las alteraciones del ritmo circadiano o el síndrome de piernas inquietas.



de estas patologías están correctamente diagnosticados y menos de un tercio de quienes padecen un trastorno del sueño solicita ayuda profesional.

Por ello, García Malo ha incidido en la importancia de consultar los problemas de sueño con profesionales de la salud y fomentar cambios estructurales desde el ámbito político y social que 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", ha indicado.

---

---

Contenido patrocinado



## LAS PROVINCIAS

# Comer pegado a la pantalla provoca infelicidad: el 98% de personas lo hacen

Hacerlo acompañado y sin tecnología triplica la alegría en el cerebro, aumentándola en un 232% respecto a hacerlo solo



LP



A. Pedroche

Seguir

Martes, 10 de marzo 2026 | Actualizado 12/03/2026 20:43h.

Comenta



Los hábitos alimenticios son muy importantes. Juegan un papel fundamental en nuestra salud física. De hecho, es un factor clave a la hora de tratar y prevenir muchas de las enfermedades más comunes entre la ciudadanía. En general, la población mundial está muy concienciada al respecto. Cada vez hay más

divulgación de cuáles son los pilares de una dieta sana y equilibrada. Sin embargo, hay ciertos hábitos durante las comidas que también pueden pasar factura. Especialmente si hablamos de salud mental.

La imagen de ver a un niño mirando el móvil de sus padres mientras todos comen en un restaurante ya no nos resulta extraña. Se ha convertido habitual. Una dinámica que se extiende también a los adultos. Especialmente en espacios privados. Hasta un 98% de las personas utilizan las nuevas tecnologías mientras comen, según el estudio 'La ciencia de lo que se cuece en la cocina' presentado por IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III.

Este estudio, impulsado por dos investigaciones complementarias realizadas en 2025, quiere concienciar sobre la importancia de dejar a un lado los dispositivos electrónicos y estar acompañado a la hora de comer y cocinar, ya que la compañía humana es «el principal impulsor de bienestar» durante la preparación y el consumo de alimentos.

Conseguirlo tiene grandes beneficios para nuestro cerebro. Lo llena de alegría. Aumenta un 232% la sensación de felicidad respecto a hacerlo sólo. La «presencia de otras personas» transforma esta actividad rutinaria en una «experiencia emocionalmente positiva». Por ello, y tal y como ha explicado la psicóloga Susana Jiménez Murcia, «comer en compañía tiene un efecto protector en el bienestar emocional». Además, comer con otras personas reduce el sentimiento de rechazo en un 23,5%, ya que el hecho de alimentarse pasa de ser un «trámite» a una «experiencia positiva». Las personas que padecen un trastorno alimentario son más propensas a usar las tecnologías durante las comidas.

Es importante erradicar este hábito durante la infancia. Para ello, mantener los dispositivos electrónicos «fuera de las cocinas y comedores». De hecho, comer con otras personas «mejora la absorción de nutrientes» y «reduce el riesgo de obesidad» al facilitar la saciedad consciente. Por lo tanto, es una medida más para intentar combatir la obesidad infantil desde una edad temprana.

La responsable de estudios de IKEA en España, Berta Madera, ha asegurado que las personas disfrutan de «la compañía durante las comidas, haciéndolas más

placenteras» y que el aumento de las tecnologías han cambiado la manera de «relacionarnos con la comida».

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, ha recalado en que «si miras a la persona que tienes delante, las emociones que tienes son totalmente distintas». «La gran ventaja que tenemos en el sur de Europa es el evento social en torno a la comida y tenemos que luchar por mantenerla», ha reivindicado.

Temas [Obesidad](#) [salud](#) [Salud mental](#)

---

 Comenta

 Reporta un error



# La suplementación nutricional se suma a los hábitos saludables para mejorar el descanso

2026-03-12 15:30:00



Especialistas recomiendan combinar hábitos de higiene del sueño con complementos nutricionales, como Zenity de Immunotec, para mejorar la relajación y la calidad del descanso nocturno.



[leer más](#)

## Artículos relacionados

La suplementación nutricional se suma a los hábitos saludables para mejorar el descanso



Especialistas recomiendan combinar hábitos de higiene del sueño con complementos nutricionales, como Zenity de Immunotec, para mejorar la relajación y la calidad del descanso nocturno. + [leer más](#)

Los trastornos del sueño se multiplican en la menopausia y afectan a más de la mitad de las mujeres



Según la doctora Anjana López, neurofisióloga clínica y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española de Sueño (SES), más del 50 % de las mujeres posmenopáusicas presenta algún trastorno del sueño, siendo el insomnio, la apnea obstructiva del sueño y el síndrome de piernas inquietas los más frecuentes. [+ leer más](#)

## Neurólogos advierten del peligro que supone el aumento en el uso de los productos 'milagro'



La Sociedad Española de Neurología alerta que los suplementos, infusiones u otros remedios similares carecen de cualquier validez médica, y su práctica puede ser perjudicial para la salud. [+ leer más](#)

## Una intervención dietética ofrece hepatoprotección en un modelo de envejecimiento



---

El beta-hidroxibutirato mimetiza el efecto del ejercicio aeróbico, lo que podría ser explotado para desarrollar suplementos nutricionales dirigidos a retrasar el deterioro natural del hígado. [+ leer más](#)

Más de tres cuartas partes de la población mundial no consume suficiente omega-3



---

Los ácidos omega-3 EPA y DHA son esenciales para la salud a lo largo de la vida. Para beneficiarse de estos nutrientes, el primer paso necesario es comprender la cantidad que se debe consumir. Sin embargo, las pautas sobre la ingesta de dichos ácidos actualmente varían según el país, lo que genera una gran confusión en todo el mundo y refuerza la importancia de una orientación consistente basada en evidencia. [+ leer más](#)

## Aumenta el consumo de ansiolíticos y antibióticos sin prescripción médica



---

Los datos del VIII Estudio de Salud y Estilo de Vida de Aegon confirman que el 21,6 % de hombres consumen antibióticos sin receta, siete puntos por encima de las mujeres. En cuanto a los influencers, un 27,3 % de los encuestados afirman seguir sus consejos en suplementos vitamínicos y un 25,7 % para tratar catarros. [+ leer más](#)

HOME

© IM Farmacias - 2022

# Comer acompañado y la desconexión digital, los mejores aliados del bienestar emocional alimentario

Dr. Javier Cotelo

12 de marzo de 2026

Dos investigaciones españolas sustentan que la óptima satisfacción emocional alimenticia no depende tanto de los alimentos, sino de con quién se comparte la comida, no usar dispositivos de pantalla y disfrutar plenamente del momento de comer.

Comer en agradable compañía con una comida casera y sin pantallas es el escenario óptimo para el cerebro y las emociones, señaló el estudio *La ciencia de lo que se cuece en la cocina* presentado por la compañía IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III, concluyeron dos investigaciones complementarias realizadas de manera simultánea a finales del año pasado.<sup>[1]</sup>

El primer estudio denominado *Impacto de*

### *la Digitalización en los Hábitos*

*Alimentarios* elaborado por el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición indica que la comunicación humana es un factor protector de la salud alimentaria, por lo que charlar en la mesa se asocia a patrones de ingesta más saludables, fomentando una relación más consciente y menos impulsiva con los alimentos. Este hábito contribuye además a disminuir la ingesta emocional y también limita la ingesta externa que no responde a las señales internas de hambre y saciedad. Todo lo contrario sucede con el uso de las pantallas durante la comida, ya que la interacción social ayuda a mantener la atención en un contexto social saludable. Esta investigación sustenta que el bienestar psicológico depende cada vez más de cómo comemos y con quién lo hacemos.

## **El problema de digitalizar las comidas**

La metodología del trabajo detallada en el resumen ejecutivo fue realizar un estudio piloto transversal con 208 participantes, dos tercios de ellos mujeres con rango etario entre 18 y 82 años. Se dividió la muestra en dos grupos: 1) clínico, con 130 personas, que padecían algún tipo de trastorno alimentario o adicción a las nuevas tecnologías, y 2) de población general (78 personas).

El objetivo principal consistió en analizar cómo el uso de pantallas repercute en los hábitos alimentarios y en las conductas

sociales de la población española. La información se recabó a través de un cuestionario específico denominado Impacto Negativo de las Pantallas sobre los Hábitos Alimentarios, que se diseñó específicamente para este proyecto y que consta de 44 ítems e incluye cuestiones sociodemográficas, hábitos alimentarios, uso de pantallas y hábitos de sueño. También se utilizaron las escalas *Dutch Eating Behavior Questionnaire*, que mide los tres estilos de ingesta desadaptativos, y *Plan-net 25*, que evalúa la sobrevaloración de la utilidad relativa de las redes sociales cuando su uso es problemático.

Una de las principales evidencias encontradas es que comer sin pantallas se considera una excepción, menos de 2 % de la muestra lo hace. En cuanto al tipo de dispositivo, el móvil está presente en casi la mitad de las comidas entre semana (47 %) y en más de la mitad los fines de semana (53 %). También se vio que la digitalización de la comida es un fenómeno transversal que no depende de forma directa de otros factores como la actividad laboral.

## **Charlar potencia la salud alimentaria**

En esa línea, el bienestar psicológico depende de la forma como comemos y con quién desarrollamos esta actividad. Queda claro que la digitalización no es un espacio de conexión, más bien lo contrario, es un escenario de soledad o aislamiento que incide directamente en nuestro bienestar psicológico y en los hábitos alimentarios. Así pues, charlar en la mesa es una actividad protectora de la conducta alimentaria que se asocia a patrones de ingesta más saludables. A su vez, reduce el estilo de ingesta emocional, que usa la comida como respuesta a estados afectivos negativos y limita la ingesta externa que no atiende a señales de hambre o saciedad.

Se evidenció que el grupo clínico come en soledad con mayor frecuencia (7 veces más entre semana y 18 veces más los fines de semana) que la población general y que el aislamiento en la mesa podría constituir un marcador de riesgo psicosocial, por lo que la comunicación humana se convierte en un factor protector de la salud alimentaria.

El investigador Fernando Fernández-Aranda, subdirector del Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición y coordinador del estudio, señaló en una nota de prensa: "El acto de comer no constituye únicamente una actividad relacionada con la ingesta nutricional, sino que representa un entorno para la promoción del bienestar psicológico", añadiendo que "comer en compañía y sin pantallas no responde a una visión

idealizada del pasado, sino a prácticas respaldadas por la evidencia científica en salud física y mental".<sup>[2]</sup>

## La ciencia irrumpe en la cocina y en la mesa

La Sociedad Española de Neurología y la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid realizaron el segundo estudio titulado *Identificando las emociones en los hábitos culinarios con IA y equipos biométricos*, que corrobora que la compañía humana se postula como el principal impulsor de bienestar durante la preparación y consumo de alimentos, superando con mucho el efecto de cualquier interacción digital.

Los registros biométricos empleados en el estudio se basaron en el empleo de cuatro técnicas: medición de la conducta dérmica, reconocimiento facial, seguimiento ocular y electroencefalograma. A través de un enfoque multimétodo que integra los tres tipos de registros biométricos clasifica las emociones básicas registradas en cada una de estas actividades. Un primer experimento reflejaba una situación real de la vida diaria, como cocinar o comer en la cocina, y otro se efectuó en un laboratorio donde las personas vieron videos que reproducen las situaciones sobre comida y alimentación y reaccionar frente a las emociones que sentirían. Se analizaron más de 157.000 datos de electroencefalografía, reacciones de la piel y se pudieron comparar los

resultados obtenidos. En la cocina cada uno de los cinco participantes se sometió a tres situaciones tanto al cocinar como al comer: en soledad, sin pantallas, solo y con el móvil utilizando contenidos de la red social *TikTok* y acompañado interactuando con otras personas.

## Equipos biométricos e inteligencia artificial

En la fase de laboratorio 50 personas visualizaron ocho videos de trece segundos que mostraban distintos escenarios, según tipo de comida (casera y procesada), contexto social (solo o acompañado) y uso o no de pantallas. Se registraron los efectos en seis emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco y aversión. Y estas emociones se organizan en dos ejes: de agradable a desagradable y de estado de calma a la alta excitación.

Ana Reyes, catedrática en Comercialización e Investigación de Mercados de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, sostiene en nota de prensa: "Gracias al uso de equipos biométricos e inteligencia artificial en el estudio hemos podido obtener más de 250.000 datos que se han codificado para medir científicamente el impacto que tiene de forma inconsciente el desarrollo de hábitos culinarios, solo o acompañado y especialmente el impacto que tiene en el bienestar emocional el uso del teléfono".

Según se desprende del estudio, el mayor bienestar se alcanza con la combinación

Bienestar se alcanza con la combinación de comida casera, acompañada y sin pantallas, que maximiza la alegría (17,8 % del espectro emocional) y equilibra la intensidad de la experiencia. Se aprecia que comer acompañado mejora la absorción de nutrientes al ingerir más despacio y reduce el riesgo de obesidad al facilitar la saciedad consciente. Por el contrario, hacerlo frente a una pantalla activa un estado cerebral similar a la alerta, impidiendo la degustación y convirtiendo el acto de comer en un simple trámite.

Por tanto, la compañía social es el modulador emocional más potente, que transforma una tarea rutinaria en una experiencia altamente gratificante. Se ha visto también que cocinar acompañado aumenta la alegría en un 23,2 % respecto a hacerlo solo, mucho más marcado que el dato registrado en laboratorio. Además, comer acompañado reduce el sentimiento de rechazo en 23,5 %.

## **Mayor alegría culinaria en las mujeres**

Las mujeres registran de media 5,11 puntos más de alegría que los hombres en todos los contextos culinarios, lo que se entiende como una mayor conexión afectiva con estos escenarios. Ellos presentan más niveles de estrés (+ 4,39 puntos) y rechazo (+ 3,41 puntos) al enfrentarse a estas tareas, si bien esas diferencias se mitigan en contextos sociales positivos.

En cuanto a tipo de comida casera frente

a procesada, no hubo grandes diferencias, la procesada generó una leve respuesta de miedo o desconfianza biométrica (+1,56 puntos) y también redujo ligeramente la alegría.

Esta investigación demuestra científicamente que la calidad emocional de nuestra alimentación depende menos de los alimentos que hay en el plato y mucho más de con quién compartimos la comida, de la desconexión digital y de vivir el momento presente. Estar acompañado mejora la absorción de nutrientes y reduce el riesgo de obesidad al facilitar la saciedad consciente.

El Dr. Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología, añadió en nota de prensa: "La colaboración de un equipo multidisciplinario ha sido clave para que este estudio no solo pueda medir de forma objetiva las emociones que se producen durante los hábitos culinarios, sino también dotar de significado a esos datos desde el conocimiento de las ciencias neurológicas permitiéndonos evaluar el bienestar emocional asociado a la experiencia de cocinar y comer".

## **El móvil, la peor compañía del joven en la mesa**

En otro orden de ideas se documentó que el uso de móviles u otros dispositivos no provoca emociones de tristeza de manera directa, pero deteriora la experiencia, reduce la alegría en 32 %. El móvil en la cocina incrementa el estrés en 1,57

puntos y no logra sustituir la interacción humana. Comer con el móvil presentó la valencia más negativa (-52,5), siendo peor que comer solo. Deja claro que el móvil no logra reemplazar a las personas, sino que genera emociones casi idénticas a las que se registran cuando se cocina solo, pero con un incremento añadido del estrés (+1,57 puntos) por la atención dividida.

Tan interesante como previsible es que los comensales más vulnerables son los jóvenes de alrededor de 28 años que hacen uso significativamente mayor de las pantallas, más del doble que la población general, con 5,36 horas por día frente a las 2,49 horas, señaló el estudio del Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición. Respecto a las redes sociales, el factor clave es la cantidad de tiempo que se pasa conectado a estas plataformas; estar más horas en *TikTok* o *Instagram* genera una creencia de que estas redes son esenciales para la aceptación social y la regulación emocional. Además, remarcó que el mayor uso nocturno de pantallas se corresponde con menos horas de sueño y peor descanso (31 % duerme menos de 6 horas/día).

En esa línea, según el estudio de la Sociedad Española de Neurología y la Universidad Rey Juan Carlos, los jóvenes son más sensibles a las pantallas, su impacto negativo es cuatro veces mayor en jóvenes (entre 19 y 35 años) que en los adultos mayores de 51 años. En los

Jóvenes el móvil reduce la alegría de forma mucho más acusada, posiblemente porque son más conscientes de la interferencia tecnológica o *phubbing* (ignorar a una persona presente para prestar atención al móvil).

*No se declararon conflictos de interés económico pertinentes.*

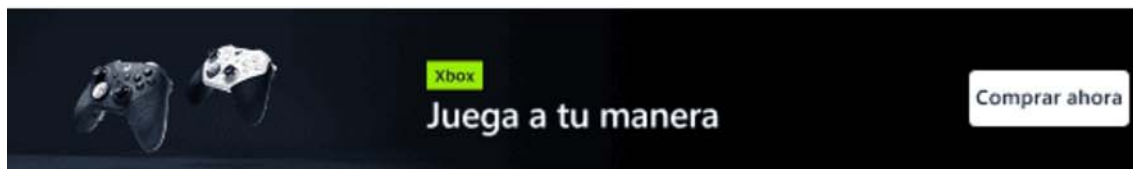
## Referencias

Créditos

Imagen principal: Katarzyna Bialasiewicz/Dreamstime

Medscape Medical News © 2026 WebMD, LLC

*Citar este artículo: Comer acompañado y la desconexión digital, los mejores aliados del bienestar emocional alimentario - Medscape - 12 de marzo de 2026.*



Patrocinado

ma ' La inflación se mantuvo en el 2,3% en febrero, justo antes del ata... X



elEconomista.es

Seguir

93.3K Seguidores



## El error que casi todo el mundo comete y te impide dormir correctamente: "Posiblemente, sea culpa de lo que cenas"

Historia de elEconomista.es • 1 semana(s) •

2 minutos de lectura

### MERCADOS HOY



IBEX ▼ -0,05%



SXXE ▼ -0,04%



INX ▼ Descendien...

**Cada vez más personas acuden a consulta por problemas relacionados con el sueño. Y es que, según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, el 48% de la población adulta de nuestro país y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Se dice pronto.**



Comentarios



└ El error que casi todo el mundo comete y te impide dormir correctamente: "Posiblemente, sea culpa de lo que cenas"

Por lo general, las personas presentan dificultades para descansar por estrés, ansiedad y depresión. Pero también por malos hábitos como horarios irregulares o exposición a pantallas, **cambios en el ritmo circadiano, consumo de cafeína, alcohol o tabaco...**

## En profundidad

Para sorpresa de multitud de usuarios en las redes sociales, la elección de los alimentos antes de acostarse también puede **alterar** la calidad del descanso, afectando considerablemente al sueño

Continuar leyendo

### Contenido patrocinado



hearclear

**Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos**

Patrocinado



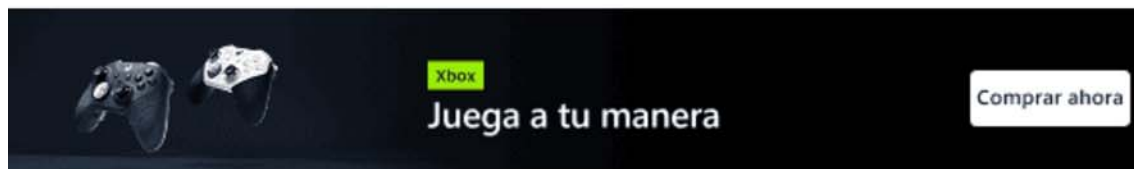
Gama Nissan

**Estrena un Nissan al 0 % TAE**

Patrocinado



Comentarios



Patrocinado

ma ' La segunda mujer que denunció a Errejón no se ratifica, lo que ab... X



MARCA

Seguir

83.1K Seguidores



## Ni desconexión ni bienestar, estas son las consecuencias de pasarte con las redes

Historia de Isabel Gallardo Ponce • 1 mes(es) •

4 minutos de lectura

Más del 70% de los adultos en España pasa demasiado tiempo en redes sociales, algo que vienen haciendo los últimos quince años. Esta práctica, sobre todo si es demasiado exagerada, puede afectar a la memoria y a la concentración. .

Casi todos pasamos demasiado tiempo con el móvil. No hay más que ir en transporte público para ver que hasta el más pintado está inmerso en cualquier tipo de contenido. La Sociedad Española de Neurología apunta que más del 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario, según los datos obtenidos en la Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española. Además, las mujeres usan más las redes sociales. De ellas, un 38% de las mujeres lo hace más de 2 horas diarias frente al 33% de los hombres. Además, más de un 8,5% de las mujeres les dedican entre 4 y 6 horas. David Ezpeleta, vicepresidente de la SEN, explica a CúdatePlus, que este uso excesivo se produce a todas las edades,



los smartphones viene produciéndose desde el año 2010-2012 y en los que eran niños y adolescentes en esos momentos se ha observado "que el uso intensivo problemático y, en el peor de los casos, adictivo de pantallas, especialmente en redes sociales se ha relacionado con problemas de atención, concentración, aprendizaje y rendimiento académico". De alguna manera, explica el neurólogo, esos problemas en los menores se han trasladado a los adultos según envejecen. En este Día Internacional de Internet más Seguro, que se celebra el segundo martes de febrero, se busca promover un uso responsable y seguro de la red. "Diversos estudios apuntan a que un tiempo saludable de utilización de las redes sociales no debería exceder los 30 minutos, mientras que una dedicación superior a las 2 horas diarias se consideraría abuso e incrementaría significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales", añade Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. Impacto en las capacidades cerebrales Ambos neurólogos coinciden en que el uso del móvil por la noche reduce el tiempo de sueño. Pero, además, la luz que emite el dispositivo hace que tardemos más en conciliar el sueño y durmamos menos y peor. "El abuso en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones, e incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Además, se ha comprobado que el uso excesivo de las redes sociales reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que todo ello implica para la salud de nuestro cerebro", añade Porta-Etessam. La influencia de las redes sociales va más allá. Se observa que influye, dice Ezpeleta, en una reducción de la comprensión lectoral, en alteraciones de la imagen corporal, especialmente en las niñas, pero también en trastornos de la conducta alimentaria. Además, centrar el ocio solo en los dispositivos móviles hace que nos movamos menos y hagamos menos ejercicio, con el consecuente impacto del sedentarismo en la salud presente y futura. "En ese aumento de ansiedad y depresión, especialmente en las niñas, también se ve un incremento de la conducta suicida. Además, la soledad no deseada percibida, que es un hecho subjetivo, también está aumentando entre los más jóvenes en comparación con los boomers", añade Ezpeleta. Por eso, cuando una persona presenta problemas de insomnio, dolores de cabeza, trastornos del ánimo...

"conviene preguntarle por sus hábitos en redes sociales por que"

... que se ven en personas que usan demasiado el teléfono en presencia de una enfermedad o de su vivencia", dice Ezpeleta. ¿Tiene remedio? Esos efectos en el cerebro tienen remedio gracias a la plasticidad del cerebro. De igual forma que se distorsiona cuando los estímulos son continuamente cambiantes y se pierde la atención y la capacidad de aprendizaje, "esta situación puede revertirse volviendo a la vida analógica", sin dejar de lado la tecnología y su utilidad, dice Ezpeleta. Para eso los neurólogos recomiendan: Utilizar las redes sociales con mesura, limitando el tiempo de redes sociales a una franja diaria en torno a 30 minutos y nunca más de 60. Crear un oasis tecnológico donde no tengamos interrupciones mientras realizamos otras tareas para evitar fragmentar la atención. Dedicar tiempo a la lectura, preferentemente en libros de papel. Tomar notas a mano. Practicar deporte y ejercicio, "el mejor factor neuroprotector que se conoce", añade Ezpeleta. Pasar tiempo de calidad con amigos y familiares.

Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en [cuidateplus.marca.com](https://cuidateplus.marca.com)

**▶ Vídeo relacionado:** Una semana sin redes sociales mejora la ansiedad, el estado de ánimo y el sueño (unbranded - Lifestyle...



## Contenido patrocinado

1 día



Patrocinado

La inflación se mantuvo en el 2,3% en febrero, justo antes del ata... X



MundoDeportivo.com

Seguir

127.1K Seguidores



# "A veces, la medicación para dormir es la opción más económica"

Historia de Anna Batlle Planas • 5 mes(es) • 3 minutos de lectura



Fernando Azor es psicólogo clínico con más de 25 años de experiencia © Image MundoDeportivo.com

Entre un 20 y un 48% de la población adulta en España tiene problemas para dormirse o mantenerse dormido toda la noche...

Comentarios

**SALUD**

# Hallan una forma de predecir la demencia 25 años antes de que aparezca el primer síntoma

Podría pronosticarse gracias a un simple análisis de sangre

**Leo, el niño de 12 años con piel de mariposa que emociona a toda Europa: "Sueño con poder vivir sin tanto dolor y jugar sin miedo"**



**Persona mayor**

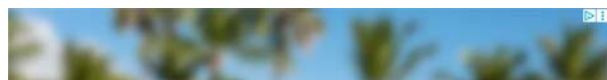
**OSCAR BELLOCH**

Periodista - Barcelona

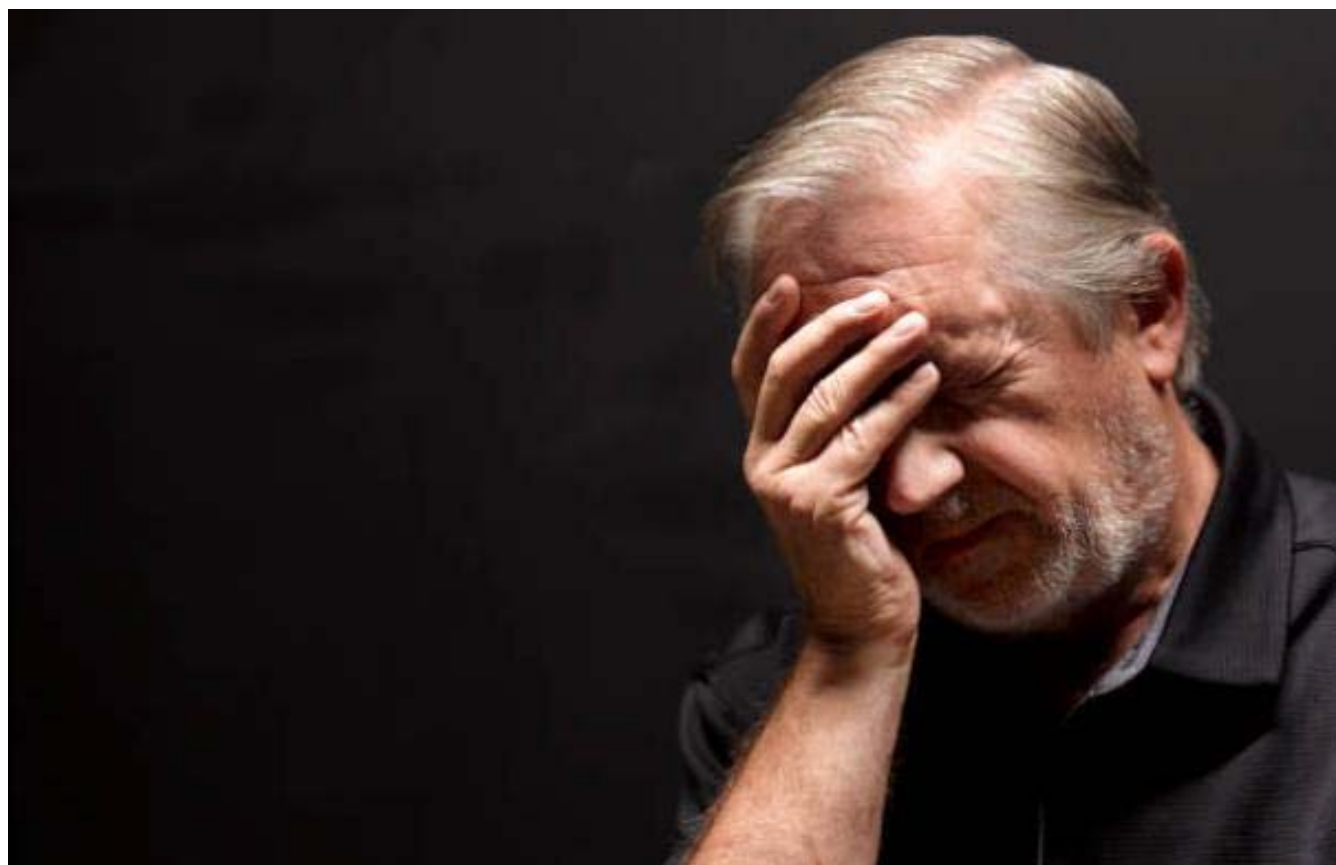
Actualizado el 12/03/2026 17:57 CET

Las demencias suponen una de las principales causas de muerte en todo el mundo. A lo largo que avanza la vida, las funciones cognitivas

disminuyen y en algunos casos se desarrollan enfermedades como la demencia senil o el Alzheimer. Aunque **nunca se ha sabido con exactitud cómo prevenir la aparición de estas patologías**, se ha descubierto una nueva prueba que supone una revolución para la medicina.



Solo en España, **entre 800.000 y 900.000 personas padecen alguna de estas enfermedades**, según la [Sociedad Española de Neurología](#). Este hecho la coloca en primera línea de importancia en cuanto a encontrar una fórmula para prevenirlas o curarlas.



**La demencia suele aparecer a una edad avanzada** /Getty Images

Lo que ha ocurrido al respecto es que la Universidad de California ha descubierto que una proteína que aparece en los biomarcadores puede estar relacionada con el riesgo de demencia futura. Analizaron muestras de **2.766 mujeres** que participaron en un estudio durante los años 90 y que en ese momento tenían entre 65 y 79 años, y se concluyó que el biomarcador P-TAU217 estaba asociado al deterioro cognitivo y a la demencia en el futuro.

Las conclusiones exactas del estudio se publicaron en el portal '[JAMA Network Open](#)', pero **las mujeres que disponían de marcadores de esa proteína más elevados fueron "mucho más propensas"** a padecer este tipo de patologías, y esto se podría predecir con 25 años de anticipación.

**El hallazgo podría servir para buscar estrategias tempranas** para paliar el deterioro cognitivo en estas pacientes y no así esperar a que los síntomas aparezcan, algo que retrasaría bastante los efectos de la enfermedad.

### **Unos resultados satisfactorios, pero no concluyentes**

De todas formas, esta investigación todavía no puede considerarse concluyente y los propios investigadores confirmaron que "los análisis de sangre para la enfermedad de Alzheimer aún se están estudiando y **no se recomiendan para la detección rutinaria en personas asintomáticas**", ya que se deberán realizar más estudios antes de poder aplicarlas al uso clínico.

### **Lee también**

**Beatriz Crespo, médica: "Deberíamos hacer cada día pequeñas acciones de dos minutos"**

Oscar Belloch

---

**"Sueño con poder vivir sin tanto dolor y jugar sin miedo"**

Oscar Belloch

La continuación de esta investigación estará basada en **investigar otros factores** posibles que puedan generar Alzheimer, como es la genética, las terapias hormonales y las afecciones médicas que puedan aparecer con la edad y que podrían interactuar con la proteína P-TAU217.

Además, **los científicos resaltaron que no se puede asegurar que esto también esté relacionado con la demencia** en hombres porque el estudio en el que se basaron tan solo fue a mujeres de avanzada edad.

## El reto de conciliar un sueño de calidad en una sociedad pegada a las pantallas

La imposibilidad de conciliar el sueño es un motivo frecuente de consulta y cada vez más, un aumento que se debe a varios factores, entre ellos, el vivir en una sociedad hiperconectada, hiperproductiva, pegada al móvil hasta bien entrada la noche, con no pocas consecuencias para la salud.

---

NAIZ



La luz impacta muy de cerca lo que hace que el cuerpo retrase la secreción de melatonina. (EP)

Con motivo del Día Mundial del Sueño, varios expertos en Neurofisiología y en Atención Primaria analizan, en declaraciones a Efe, el panorama del sueño en el Estado español, que lidera el consumo de benzodiacepinas en el mundo. El 43% de la población tiene síntomas de insomnio.

Algunos datos, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de cuatro millones de personas padecen algún trastorno de sueño crónico y grave, y más del 60% de los jóvenes reconoce que se quita tiempo de descanso en favor de actividades de ocio u otros intereses.

La coordinadora del grupo sanitario de la Alianza por el Sueño, la neurofisióloga Odile Romero, considera que la ciudadanía cada vez está más concienciada sobre la importancia de tener un buen descanso porque se traduce «en una buena calidad de vida», sin embargo, «le cuesta seguir ciertas normas» para favorecerlo.

### Hau ere zure interesekoa izan daiteke



[Mañueco sigue en manos de Vox y tendrá enfrente a un PSOE sin aliados a la izquierda](#)



[«Euskal Herri desiragarri bat eraikitzeko ekarpena egiten du Gazte Topaguneak»](#)

«¿Por qué? Porque hay unos hábitos laborales y, sobre todo, sociales muy extendidos. Tenemos unas agendas interminables, queremos llegar a todo, porque estamos conectados a internet y a redes hasta altas horas de la noche a veces, pendientes hasta el último momento», afirma Romero, quien también coordina la Unidad Multidisciplinar del Sueño del Hospital Vall d'Hebron, de Barcelona.

En el mismo sentido se pronuncia Lorenzo Armenteros, miembro del Grupo de Trabajo de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y de la Alianza por el Sueño, quien señala que el problema del sueño es un motivo de consulta «muy frecuente» por el malestar que genera no poder descansar.

No obstante, también apunta que hay «un porcentaje muy alto» de personas para las que el sueño es un acto pasivo y «una pérdida de tiempo». «No son conscientes de lo que significa el sueño desde el punto de vista de salud», afirma Armenteros.

La neurofisióloga y coordinadora de la Unidad del Sueño de los hospitales Vithas Aravaca y La Milagrosa, Elena Ameyugo, explica que durante el sueño la actividad cerebral se reorganiza.

Se activan sistemas muy eficientes que van a servir para la optimización de la energía cerebral, la restauración de conexiones sinápticas, incluso el cerebro hace «una limpieza literalmente», de productos tóxicos que se acumulan en el cerebro por el hecho de estar despiertos.

El sueño no solo sirve para la regulación cerebral: «También nos va a ayudar al procesamiento emocional, a la consolidación de la memoria y a la regulación biológica en general de la función inmunológica y hormonal. Al final, el sueño es un estado que permite al cuerpo prepararse para afrontar el día siguiente».

El problema, insiste Odile Romero, es que ahora con los móviles y las tablets, la luz impacta muy de cerca lo que hace que el cuerpo retrase la secreción de melatonina y desplaza la fase de sueño.

### **Unido «al resto de hábitos sociales»**

«Si ya nosotros por nuestro estado de estrés, nuestra curva de cortisol igual está más alta o igual más baja, solamente nos falta que nuestra secreción de melatonina se retrase. Todo esto hace que nos cueste más conciliar el sueño, ya no solamente por las preocupaciones que puedas tener», apunta Romero, quien señala que «no sabemos desconectar».

Los trastornos más frecuentes del sueño, según la experta del Vall d'Hebron, son «sin duda» el síndrome de apnea del sueño –el roncador que hace apneas– y el insomnio.

Y en una sociedad «hiperconectada e hiperproductiva», según Ameyugo, el insomnio es producto, entre otras cosas de que el cerebro no tiene tiempo de tranquilidad, está en estado de «hiperalerta».

El estar despierto o dormido es como una «contraposición de fuerzas»: hay sistemas de alerta cerebrales que permiten estar despiertos, y «luchan» con los que promueven el sueño.

En un cerebro sano, hay un equilibrio dinámico estable entre ambos, según Ameyugo, pero con el insomnio dominan los sistemas que promueven el estar despierto.

Las consecuencias para la salud son numerosas, los expertos coinciden en que una mala higiene del sueño no solo provoca cansancio al día siguiente o estar más irritable o despistado, sino que también provoca un aumento del riesgo de sufrir

trastornos metabólicos como obesidad y diabetes, hipertensión arterial y alteraciones del colesterol, entre otros.

PUBLIZITATEA

---



**ES NOTICIA** Los LAGOS del río CONGO están liberan C... Colas en LIDL por el kit de HERRAMIENTAS El origen

**OKSALUD**

ÚLTIMAS NOTICIAS ACTUALIDAD MEDICAMENTOS PACIENTES FARMACIA NUTRICIÓN SALUD SEXUAL

PSICOLOGÍA

## Somnifobia: cuando el miedo a dormir afecta a la calidad del descanso

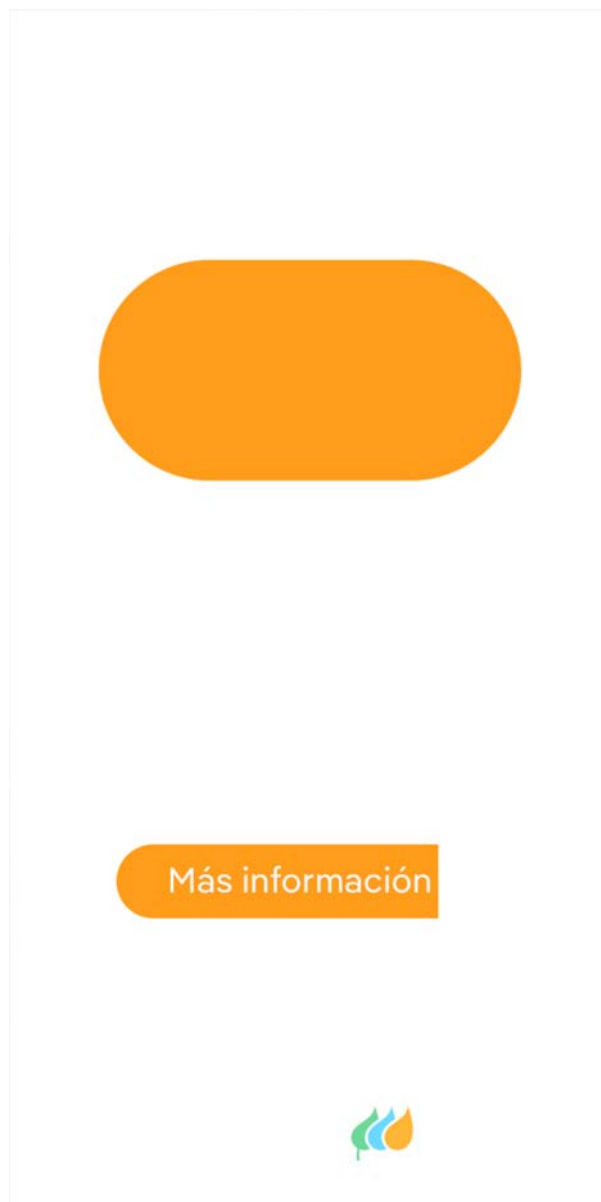
- ✓ Se trata de un miedo irracional y persistente a irse a la cama que provoca ansiedad anticipatoria



OKSALUD 13/03/2026 05:40 Actualizado: 13/03/2026 05:40

[Dormir](#) no siempre implica tener un sueño de buena calidad. El sueño es un proceso biológico caracterizado por una disminución en el nivel de alerta y por la

reducción en la velocidad de los procesos metabólicos. Además, el sueño está conformado por una arquitectura específica caracterizada por distintas fases: sueño superficial, sueño profundo y sueño REM. Cada fase del sueño es importante y cumple con una función fundamental en el mantenimiento de la salud y en el descanso reparador.



Sin embargo, esta arquitectura natural puede verse alterada en múltiples condiciones, tales como en la apnea del sueño, la ansiedad e incluso con el consumo de algunos medicamentos y sustancias tóxicas como el alcohol.

Otra de las condiciones que puede alterar esta estructura, es la somnifobia. Una condición poco frecuente, también conocida como hipnofobia o clinofobia. En estos casos, la persona experimenta un miedo irracional e incontrolable a irse a la cama que provoca ansiedad por temor a pesadillas, a no despertar o a que ocurra algo malo durante el sueño.

## Más de la mitad duermen menos de lo recomendado

En España, las dificultades para descansar adecuadamente afectan a gran parte de la población y se presentan de manera diferente según la edad. Los adultos acumulan déficit de sueño con frecuencia debido a exigencias laborales o hábitos de vida, mientras que los jóvenes suelen tener horarios irregulares que alteran los ritmos circadianos.

De hecho, según la Sociedad Española de Neurología, el 54% de los adultos duerme menos de las ocho horas recomendadas, mientras que, de acuerdo con la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, casi un 35% de los jóvenes presenta dificultades para conciliar el descanso. A esta situación, se suma, además, la percepción general sobre la calidad del descanso, ya que menos del 29% de los españoles asegura tener un sueño de buena calidad, según datos del *Cigna Healthcare International Health Study*, frente al 31% de la media global.

En conjunto, estas cifras reflejan un escenario marcado por patrones de sueño alterados que pueden favorecer la aparición de ansiedad anticipatoria al dormir, uno de los elementos que se encuentran en la base de la somnifobia.

«Quienes padecen somnifobia perciben el sueño como un momento de estrés en lugar de descanso. Esta interpretación hace que el cerebro active sistemas de alerta justo cuando el organismo debería prepararse para recuperarse, alterando los procesos biológicos del descanso y dificultando la regulación emocional y la recuperación física. Comprender esta dinámica es fundamental para identificar y tratar a tiempo este miedo, antes de que se consolide un patrón de sueño fragmentado que comprometa la calidad del descanso de manera persistente», explica la Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España.

## Síntomas de la somnifobia

Respiración entrecortada o sensación de falta de aire al acostarse. La anticipación del sueño activa el sistema nervioso simpático, responsable de la respuesta de alerta. Esto puede provocar una respiración más rápida y superficial que dificulta la relajación del diafragma y del pecho, generando sensación de falta de aire o presión torácica e impidiendo que el cuerpo alcance el estado de calma necesario

para iniciar el sueño.

Sudoración excesiva y temblores involuntarios. La activación del eje estrés (eje hipotálamo-hipófisis-adrenal) incrementa la liberación de adrenalina y cortisol, lo que se traduce en sudoración intensa, temblores y palpitaciones. Estas manifestaciones físicas son señales de que el organismo percibe el acto de dormir como una amenaza, impidiendo que los músculos se relajen y que el cuerpo se prepare para el descanso.

Ansiedad anticipatoria antes de acostarse y tendencia a retrasar la hora de dormir. La idea de irse a la cama puede generar una activación intensa en las personas con somnifobia. Esta ansiedad anticipatoria no solo mantiene al cerebro en estado de alerta, sino que también puede manifestarse físicamente a través del eje cerebro-intestino, provocando náuseas, pesadez estomacal o malestar abdominal antes de dormir. Como consecuencia, la persona tiende a retrasar la hora de acostarse o a prolongar actividades nocturnas para evitar ese momento, lo que termina reforzando la falta de descanso y perpetuando el problema.

Pensamientos catastrofistas y miedo a perder el control durante la noche. La persona afectada puede anticipar escenarios extremos, como no despertar o sufrir algún problema mientras duerme. Estas preocupaciones generan una hipervigilancia constante, manteniendo al cerebro en un estado de alerta cognitiva que dificulta la relajación necesaria para iniciar el sueño. Asimismo, altera la consolidación de las fases REM y profundas, fundamentales para la reparación física, la regulación emocional y la memoria.

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

## Neurología alerta de coreas y tics al tratar párkinson con células madre

Pese al avance de Japón, Cardiología también opina que "falta investigación" para usarlas en miocardiopatía isquémica



Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN; y Pilar Jiménez Quevedo, cardióloga en el Hospital Clínico San Carlos.



12 MAR. 2026 17:00H

SE LEE EN 8 MINUTOS

POR [REBECA COJO](#)

TAGS > [PARKINSON](#) [JAPÓN](#) [ARRITMIAS](#)

Japón ha dado un paso histórico en la Medicina regenerativa al autorizar la comercialización condicional de los primeros fármacos basados en **células madre pluripotentes inducidas (iPS)** para el [párkinson](#) y algunas enfermedades cardiacas graves. La aprobación permite que los tratamientos se utilicen en pacientes mientras se recopilan datos adicionales que

podrían llevar a una **autorización definitiva** en el futuro. La noticia, sin embargo, ha provocado la reacción de Neurología y Cardiología, que aseguran en *Redacción Médica* que "**todavía falta investigación**" y que además estos tratamientos "pueden causar discinesias" (emblores, tics o coreas) en los pacientes con trastornos neurológicos.

Las células iPS se obtienen a partir de otras adultas que **se reprograman en laboratorio** para comportarse como células madre capaces de transformarse en distintos tipos celulares y reemplazar las que están dañadas en el cerebro o el corazón. En el caso del párkinson, el tratamiento aprobado en Japón, Amshepri, utiliza estas iPS **derivadas de donantes sanos** para generar neuronas productoras de dopamina y trasplantarlas al cerebro de los pacientes.

Este enfoque busca reemplazar las neuronas perdidas en lugar de **activar químicamente las vías de dopamina** existentes, como hacen los tratamientos tradicionales en los que actualmente se usan "fármacos que activan la [vía de dopamina](#) o agonistas dopaminérgicos, que activan químicamente las vías dañadas". Así lo explica Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que señala que, en cambio, las iPS "no intentan activar las neuronas existentes, **sino reemplazar las que se han muerto**". "Es un trasplante de células pluripotenciales derivadas de un donante sano, que **intenta recuperar la función perdida**", define.

### Estudios limitados y posible riesgo asociado

En este contexto, el neurólogo asegura que los estudios realizados **hasta ahora son muy limitados**: "El trabajo que se ha hecho es sólido, pero con una muestra muy pequeña de **siete pacientes**". "Se evaluaron con un Análisis de Modos de Fallo y Efectos (FMEA) de párkinson **a dos años de seguimiento** y se ve que cuatro mostraron mejoría en ciertos parámetros de medicación y cinco en otras escalas de evaluación (OCD), indicadores usados para medir la respuesta al tratamiento". Aún así, subraya que "son mejorías que parecen relevantes a nivel numérico, pero no en todos los pacientes y solo teniendo en cuenta dos años, aunque parezca mucho, en una [enfermedad crónica](#) no permite saber **cómo evolucionará a largo plazo**".

El neurólogo ha explicado también **los posibles riesgos**, recordando experiencias previas con células madre embrionarias: "Hace muchas décadas, se intentó un trasplante en el cerebro de pacientes con párkinson para sustituir neuronas y, en esos casos, **los pacientes desarrollaban discinesias**", que son movimientos involuntarios "problemáticos" como coreas, tics y temblores asociados a párkinson si se trata a un paciente con estas iPS. Incluso derivadas de un donante sano también se observan" este tipo de efectos adversos. Aunque desde Japón "argumentan que no son las mismas que las del pasado, porque no ocurren en las mismas zonas del cuerpo y podrían **depender de la medicación y el tipo de células**", afirma que "es un problema grave que **hay que vigilar con seguimiento a largo plazo**".

Respecto a quién podría beneficiarse, ha explicado que el medicamento japonés sirve "teóricamente para cualquier paciente con párkinson", ya que "**sustituir un tejido perdido** es como un trasplante de piel sobre una herida: se colocan células nuevas donde se dañaron". Sin embargo, Sánchez Ferro insiste en que "**hay que ser muy cautelosos** porque los resultados son preliminares, con siete pacientes, y hay que vigilar las discinesias". "**No es una cura inmediata** y los pacientes no deben asumir que se trata de un tratamiento definitivo", recalca.

---

***"No es una cura inmediata y los pacientes no deben asumir que es un tratamiento definitivo"***

---

### Segundo frente: la regeneración del corazón

Por otro lado, la aprobación japonesa también incluye un tratamiento experimental para enfermedades cardíacas, basado igualmente en células iPS capaces de convertirse en **células del músculo cardíaco** para reparar el tejido dañado, sobre todo en [miocardiopatía isquémica](#). Así, Pilar Jiménez Quevedo, cardióloga en el Hospital Clínico San Carlos y miembro de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), ha explicado que este tipo de células "solo se habían utilizado"

en ensayos clínicos: "Son células madre muy especiales porque en realidad son adultas normales que se reprograman en un laboratorio y se convierten en embrionarias".

Por eso, afirma que la decisión del país asiático **le ha sorprendido "gratamente"** porque se trata de "un campo de investigación que lleva muchísimos años pendiente y que al final no se emplea en la práctica clínica habitual de Cardiología". En esta especialidad, la investigación con células madre se ha centrado en intentarlas emplear "para que estas células **se conviertan en cardiomiocitos**, que son las células del corazón que se contraen y **permiten el latido**".

Pero la cardióloga, en la misma línea que Neurología, recalca que la evidencia científica aún es limitada: "**No hay estudios contundentes** que demuestren su utilidad como para aplicarlos y aceptarlos como si fuera un medicamento. Todavía su utilización está en una fase experimental". Esto explica por qué países con sistemas regulatorios "muy exigentes" como Estados Unidos", país pionero en este campo, "aún no ha aprobado estas terapias". "Todavía **falta un poco más de investigación**", indica.

## Un camino largo hasta el SNS

Sobre la posibilidad de aplicar esta terapia en España y Europa, Sánchez Ferro ha explicado que en Neurología "actualmente **no se están haciendo ensayos** de células iPS para párkinson". Si los estudios japoneses muestran beneficios claros y los riesgos son manejables, "sí se podría aprobar en **escalas temporales** de 4 o 5 años, tras ensayos más amplios en Japón con más pacientes". Probablemente, reflexiona, "harán un estudio fase 3 antes de una aprobación definitiva y luego Europa pedirá otro estudio confirmatorio" para evaluar eficacia y seguridad. Por lo tanto, "es muy pronto para afirmar que **estamos ante un cambio de paradigma**". Además, observa que trasladar un tratamiento así al mercado **suele tardar "entre 10 y 15 años** desde el inicio de la investigación".

El especialista ha destacado la **necesidad de cautela y seguimiento** a largo plazo: "La Medicina es muy compleja. Necesitamos muchos datos y tiempo para asegurar que **los beneficios superan los riesgos**. Solo entonces podremos pensar en una aplicación segura en España y Europa".

Jiménez Quevedo también ha advertido de la **complejidad de regenerar los tejidos celulares de órganos** como el corazón. "Es un órgano muy complejo y a diferencia de otros como la sangre o el hígado, prácticamente **no tiene capacidad** de regeneración". Por ello, ha añadido que el desafío científico es enorme: "Tenemos miles y miles de células que regenerar. Si fuera poca cantidad sería más fácil".

"Ojalá ese parche que ellos han diseñado **sirva y ayude a los pacientes**. Me parece muy bien que alguien dé el paso, sobre todo para personas que **no tienen ningún otro tratamiento**", concluye la cardióloga.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

**Sanitaria**



Copyright © 2004 - 2026 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

[sabervivirtv.com](https://www.sabervivirtv.com)

## Más de la mitad de los españoles no tiene un sueño de calidad y los neurólogos advierten las consecuencias

*Pablo Cubí del Amo*

5-7 minutos

---

[Actualidad](#)

**No basta con dormir, hay que dormir bien. Los últimos datos sobre la calidad del sueño de los españoles que han presentado los neurólogos no dejan margen de dudas. La mayoría duerme mal, especialmente las mujeres, y nos va a pasar factura si no actuamos ya.**





Actualizado a 13 de marzo de 2026, 09:13

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha hecho balance de cómo duermen los españoles, coincidiendo con el **Día Mundial del Sueño**, que se celebra el 13 de septiembre. Los datos son preocupantes.

No se trata de que las cifras nos quiten el sueño, sino que se busca todo lo contrario. Que seamos plenamente consciente de la magnitud y de **cómo puede afectarnos**, aunque no lo veamos en el día a día.

*No se trata de que las cifras nos quiten el sueño, sino que se busca todo lo contrario*

*iStock*

## Más de la mitad tiene mala calidad de sueño

El dato más llamativo es que el **56% de los españoles** no duerme las horas que le tocaría. Tampoco no es extraño. Quitamos **horas de sueño** para ver más pantallas o sacar horas al trabajo que no llegamos.

Este dato es relativo, porque [no todos necesitamos las mismas horas](#) y puede que, sin estar en las **7 u 8 horas** recomendadas, te baste, al menos durante un periodo de tiempo.

El dato más preocupante que ofrecen y que no admite interpretaciones es que **más del 50% de españoles** (y especialmente **las mujeres**) no tiene un sueño reparador. “Un sueño de buena calidad es un pilar fundamental para la salud en general e imprescindible para el bienestar físico y mental”, explica **la neuróloga Celia García Malo**, especialista en sueño de la SEN.

“Una mala calidad de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo”, añade.

*Un sueño de buena calidad es un pilar fundamental para la salud.*

*iStock*

## Qué consecuencias tiene para la salud

A **corto plazo**, la falta de sueño provoca problemas de atención y menos capacidad de rendir adecuadamente, tanto en el trabajo como en los estudios. Un **30% de accidentes** de tráfico son por falta de sueño.

También te cambia el carácter. “Es habitual notar **mayor cansancio irritabilidad** y cambios en el estado de ánimo”, subraya la doctora García Malo.

El sueño es indispensable para regenerar las células, limpiar el cerebro y que [el cuerpo se repare](#). Por eso, a largo plazo, “nos hace tener más riesgo de padecer enfermedades y de morir antes”, añade la experta.

La evidencia científica muestra que el déficit crónico de sueño se asocia a un gran aumento del riesgo de **obesidad** y **diabetes, hipertensión**, alteraciones del colesterol y los triglicéridos. Por tanto, más riesgo de ictus e infartos.

También se ha vinculado con patologías neurodegenerativas, como la **enfermedad de Alzheimer**, con la **depresión**, y ciertos tipos de **cáncer**, como los de colon, mama o próstata.

*El sueño es indispensable para regenerar las células, limpiar el cerebro y que el cuerpo se repare.*

*iStock*

## Cómo sé si duermo bien o mal

Además de las mujeres, el grupo de los jóvenes preocupa especialmente. Según los datos de los neurólogos, el **25%** no tiene un sueño de calidad y el **70%** de los adolescentes no duerme las horas que le tocaría. En la adolescencia, un periodo crucial de desarrollo, se ha de dormir más, como mínimo 8 o 9 horas.

¿Y cómo saber si hemos dormido lo necesario? “La verdadera referencia para saber si tenemos un sueño de calidad es [cómo nos sentimos al despertar](#) -dice la doctora García Malo-. 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.”

La neuróloga insiste en que no se trata solo de un número de horas, sino de la **calidad del descanso**.

Los hábitos de vida actual, con [exceso de pantallas](#), cambios de horarios, sedentarismo, estrés, alcohol y tabaco dificultan unos [buenos hábitos de sueño](#).

*Si has dormido bien, te despertarás con energía y bienestar.*

*iStock*

## **La realidad que nos cuesta reconocer**

En este sentido, es muy bonito dormir pegados, pero la realidad es que los especialistas tienen otros consejos para nosotros.

Nos dormimos solos y lo ideal sería hacerlo solos, en una cama separada e incluso en **habitaciones separadas** para que no nos molesten ni los movimientos ni ronquidos del otro.

En este sentido, algo hemos aprendido. Según una estadística aportada por la empresa Conforama, los españoles ya optamos por más comodidad y amplitud. El **58 %** de españoles escoge **camas de gran formato** para descansar mejor.

Frente a la cama de matrimonio tradicional, de 135 x 190 cm, el **30%** elige ya camas de 150 x 190 cm y un **9%** se inclina por las mayores, de 180 x 200 cm.

Lo que falla algo es la renovación. Nos olvidamos que **colchones y almohadas** también tienen **fecha de caducidad** (los colchones suelen estar entre los 10 y 12 años). El descanso puede resentirse también por esta falta de mantenimiento.

*La buena noticia es que sabemos que los trastornos del sueño tienen tratamiento.*

ISTOCK

## La higiene del sueño no lo es todo

La [higiene del sueño](#), que incluye esos hábitos rutinarios para prepararnos a dormir y que la habitación sea la adecuada, son muy importantes. Pero a veces no basta.

Como apunta la doctora García Mora, “las pautas de higiene de sueño son consejos genéricos, que pueden ser útiles”.

“Pero 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 **cronificación y más ansiedad**”.

La buena noticia es que sabemos que los trastornos del sueño tienen **tratamiento**, y en muchas ocasiones incluso se curan.

“Debemos darle al sueño la importancia que merece y consultar lo antes posible”, añade.



Más de la mitad de los adultos no descansa lo suficiente y no logra un sueño reparador

**REDACCIÓN** | Guissona

Creado: 14.03.2026 | 16:43

Actualizado: 14.03.2026 | 16:43

El 56% de la población adulta en España duerme menos horas de las recomendadas y la mitad asegura no tener un sueño reparador, según ha advertido la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Sueño. La situación es especialmente frecuente entre las mujeres.

El problema también afecta a los más jóvenes: el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y solo el 30% de los niños mayores de 11 años duerme las horas adecuadas. Los especialistas recuerdan que dormir mal provoca dificultades de concentración, irritabilidad y cansancio, además de aumentar el riesgo de accidentes. De hecho, alrededor del 30% de los accidentes de tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante.



Si la falta de descanso se mantiene en el tiempo, las consecuencias pueden ser más graves. Los expertos alertan de que aumenta el riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y patologías neurodegenerativas como el Alzheimer, además de trastornos mentales como la depresión.

Según la SEN, más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno del sueño crónico, como insomnio o apnea, aunque muchos casos siguen sin diagnosticar y pocos pacientes buscan ayuda profesional.

#### TE RECOMENDAMOS



#### LA IA CAMBIA LA VIDA

De esta manera, la IA ayuda a construir ingresos pasivos



● Así era la relación de Francisca Cadenas con sus presuntos asesinos | ⚡ Una mujer prende fuego a su pareja

---

Dormir poco afecta a nuestro cerebro, que sufre "breves apagones de actividad": "Es ...

---





VIRUJI

## Más del 35% de españoles utiliza redes sociales durante más de dos horas diarias

Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 por ciento de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos



Logos de varias redes sociales en la pantalla de un teléfono móvil | Alicia Windzio/dpa

12/03/26 | 21:20 | TIEMPO DE LECTURA: 4 MIN.



Más del 70 por ciento de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso diario de redes sociales, establecido por los expertos en media hora, y más del 35,5 por ciento supera las dos horas de uso, según recoge la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUBLICIDAD

Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 por ciento de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos, mientras que un 34 por ciento dedica entre una y dos horas diarias, más del 35,5 por ciento excede las dos horas, casi un ocho por ciento dedica entre cuatro y seis horas diarias, y más de un 3,5 por ciento supera las seis horas.

PUBLICIDAD

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, ha advertido que superar las dos horas al día en redes sociales se considera "abuso" y puede incrementar "significativamente" el riesgo de problemas mentales y cerebrales, como la ansiedad, la depresión y la soledad, además de interferir en el sueño, el trabajo y las relaciones, reduciendo la capacidad de concentración, atención y aprendizaje.

La encuesta revela que el uso de las redes sociales es mayor en mujeres que en hombres. Mientras que un 38 por ciento de las mujeres utilizan las redes sociales más de dos horas diarias, con más de un 8,5 por ciento dedicando entre cuatro y seis horas y más de un cuatro por ciento dedicando más de seis horas. un 33 por ciento de los hombres las

x

El uso también se amplifica entre los jóvenes. Un 63 por ciento de la población entre 18 y 34 años, afirma utilizar estas plataformas más de dos horas al día, un 16 por ciento las utiliza más de cuatro horas diarias y un 10 por ciento más de seis horas. En cambio, el 77,5 por ciento de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de dos horas diarias.

"Sabemos por otros estudios que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que es muy preocupante", ha alertado el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, David Ezpeleta.

Los riesgos para los menores son también mayores e incluyen cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. Además, se les responsabiliza del progresivo aumento de las tasas de depresión y conducta suicida en este grupo.

## **USO DE TELEVISIÓN**

Por otra parte, la encuesta refleja que más del 63,5 por ciento de la población dedica al día más de dos horas a ver la televisión entre semana. Este porcentaje aumenta los fines de semanas, situándose en más del 70 por ciento de españoles que dicen dedicar más de dos horas diarias a la televisión.

Al contrario que en el caso de las redes sociales, la población mayor es la que domina el visionado de la televisión. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la televisión entre dos y cinco horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de dos horas.

David Ezpeleta ha explicado que cualquier abuso de las pantallas es "potencialmente dañino" para el cerebro, pero que la naturaleza interactiva y de gratificación instantánea que caracterizan a las redes sociales hace que sean más adictivas y puedan provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental. "En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de dos horas diarias al consumo de ocio digital", ha subrayado.

En este contexto, la Sociedad Española de Neurología ha recomendado un uso moderado de Internet y redes sociales, así como de las pantallas en general, y transferir este tiempo a otras actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, los juegos de mesa, el ejercicio al aire libre o pasar tiempo con amigos y familia.

ETIQUETAS:

VIRUJI

#### NOTICIAS DE HOY

---



**Carsol Ocasión: La confianza de comprar coches de segunda mano con garantía en Ronda**



**Detenido el presidente de la Cámara de Comercio de Alicante en la investigación de los bonos comercio**



**El Gobierno aprobará medidas por la subida de precios cuando "sea oportuno", asegura Montero**

x