



ÚLTIMA HORA

Resultados de las elecciones de Castilla y León 2026: escaños, voto y radiografía territorial completa partido a partido

Hace 1 horas · Elecciones Castilla y León 2026

SANIDAD

La mitad de los españoles no alcanza las horas de sueño saludables ni descansa bien

Más de la mitad de los adultos en España duerme menos de lo recomendado y la SEN alerta de graves consecuencias para la salud física y mental.

⌚ 3 MINUTOS

Comparte

Comenta

POR AGENCIAS

Publicado

13 MAR., 2026

⌚ 3 MINUTOS

El 56 por ciento de la población adulta en España duerme menos tiempo del aconsejado para mantener un descanso saludable y el 50 por ciento reconoce no disfrutar de un sueño verdaderamente reparador, una situación especialmente acusada entre las mujeres, según ha alertado la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Sueño.

Los problemas de descanso también afectan a niños y adolescentes. La SEN calcula que en torno al 25 por ciento de la población infantil no goza de un sueño de calidad y que únicamente el 30 por ciento de los menores de más de 11 años duerme el número de horas adecuado para su edad.

“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.

En el corto plazo, la especialista detalla que la falta de descanso provoca dificultades de concentración y de rendimiento, además de incrementar la irritabilidad, el cansancio y la somnolencia diurna. A ello se suman alteraciones en el estado de ánimo y un mayor 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 este déficit de horas y de calidad del sueño se mantiene en el tiempo, se incrementa la probabilidad de desarrollar obesidad, diabetes, hipertensión arterial, alteraciones del colesterol y los triglicéridos, enfermedad vascular y patologías neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer.

La SEN advierte además de que la privación crónica de sueño se asocia a una mayor incidencia de trastornos mentales graves, entre ellos la depresión, y que diversos trabajos científicos han encontrado relación entre dormir menos de lo necesario y un riesgo más elevado de determinados cánceres, 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 y estilo de vida, en el punto de mira

Según explica Celia García, unos hábitos de higiene del sueño inadecuados están detrás de buena parte de los problemas de descanso. Entre los factores que menciona se encuentran los trabajos sedentarios, la escasa actividad física, el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, los altos niveles de estrés, el uso de dispositivos electrónicos antes de ir a la cama, las cenas copiosas, dormitorios poco confortables o una exposición insuficiente a la luz solar durante el día.

Al mismo tiempo, el actual estilo de vida lleva a muchas personas a recortar horas de sueño para dedicar más tiempo al ocio o al trabajo. De acuerdo con los datos de la SEN, más del 60 por ciento de los jóvenes en España admite que sacrifica parte de su descanso nocturno para emplearlo en actividades de ocio u otros intereses personales.

La SEN relaciona también la mala calidad del descanso con la alta frecuencia de los trastornos del sueño en la población. Se calcula que más de cuatro millones de personas en España sufren algún trastorno de sueño crónico y grave, entre los que se encuentran el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, las alteraciones del ritmo circadiano o el síndrome de piernas inquietas.

A pesar de la magnitud del problema, los neurólogos subrayan que únicamente alrededor del 10 por ciento de algunos de estos trastornos están bien diagnosticados y que menos de un tercio de quienes los padecen llega a pedir ayuda profesional.

Por este motivo, García Malo insiste en la necesidad de consultar los problemas de sueño con personal sanitario y de impulsar cambios estructurales desde los ámbitos político y social que contribuyan a abordar 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.

EL DEBATE

www.eldebate.com



Una mujer que no puede dormirse en la cama

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

La falta persistente de sueño se ha vinculado con una mayor incidencia de trastornos mentales, especialmente la depresión



El Debate

15 mar. 2026 - 18:12



Más de la mitad de los adultos en España duerme menos horas de las recomendadas para mantener un buen estado de salud. Muy significativa tampoco logra un sueño reparador. La Sociedad Española de Neurología indica que la población adulta española duerme menos horas de las recomendadas. El 50 % afirma que su descanso no resulta realmente reparador. Esta



Síguenos en Google

Síguenos y sé el primero en acceder a nuestras noticias más relevantes.

Seguir

situación se observa con mayor frecuencia entre las mujeres, lo que pone de relieve una tendencia preocupante en los hábitos de descanso de la sociedad.

El problema, además, no se limita únicamente a la población adulta. Los **niños y adolescentes** también presentan dificultades relacionadas con el sueño. La SEN calcula que alrededor del 25 por ciento de la población infantil no disfruta de un descanso de calidad. Asimismo, solo el 30 por ciento de los menores mayores de 11 años duerme el número de horas adecuado para su edad, una circunstancia que puede afectar a su desarrollo físico, emocional y cognitivo.

Entrevista el Dr. Gabriel Cuatrecasas,
Los grandes problemas de la obesidad en España: «Duplica el gasto en atención primaria»

María Fernández



La coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García Malo, ha subrayado la relevancia del descanso en la salud general. En este sentido ha señalado que 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».

Entre los efectos inmediatos de dormir mal o insuficientemente se encuentran las dificultades para concentrarse y mantener un rendimiento adecuado en las actividades diarias. A ello se suman **la irritabilidad, el cansancio persistente**, la somnolencia durante el día y diversos cambios en el estado de ánimo. Estas alteraciones pueden repercutir en el desempeño laboral o académico y aumentar los riesgos asociados a determinadas actividades.

En este sentido, la especialista ha señalado las consecuencias que puede tener la falta de sueño en el ámbito laboral. «Se estima que alrededor del 25 por ciento de la población infantil no disfruta de un descanso de calidad en España están relacionados con la obesidad», puntualizó García Malo, lo que e



Síguenos en Google

Síguenos y sé el primero en acceder a nuestras noticias más relevantes.

Seguir

seguridad pública.

Cuando la privación de sueño se prolonga en el tiempo, las repercusiones sobre la salud pueden ser **aún más graves**. Diversos estudios relacionan la falta crónica de descanso con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión arterial o alteraciones en los niveles de colesterol y triglicéridos. También se ha observado su relación con enfermedades vasculares y con patologías neurodegenerativas, entre ellas la enfermedad de Alzheimer.

Además, la falta persistente de sueño se ha vinculado con una **mayor incidencia de trastornos mentales**, especialmente la depresión. En paralelo, diferentes investigaciones han detectado una posible asociación entre dormir insuficientemente y un mayor riesgo de padecer determinados tipos de cáncer, como los de colon, mama o próstata.

Las comunidades donde más funcionarios de Muface eligen la sanidad pública frente a la privada

Rodrigo Díez Manceñido



No obstante, la experta ha recordado que **la calidad del sueño no depende exclusivamente del número de horas que se duerme**. «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.

Entre los factores que contribuyen a un descanso deficiente se encuentran, según los neurólogos, los **malos hábitos relacionados con la llamada higiene del sueño**. Cel...
 muchos casos influyen elementos...
 actividad física, el consumo de alco...
 estrés o el uso de dispositivos elec...
 factores se añaden también las cer...
 confortables o una exposición insu...



Síguenos en Google

Síguenos y sé el primero en acceder a nuestras noticias más relevantes.

Seguir

El estilo de vida actual también favorece la reducción de las horas

dedicadas al descanso. Muchas personas, especialmente entre la población joven, optan por **restar tiempo al sueño** para dedicarlo al ocio, al trabajo u otras actividades. De hecho, según datos de la SEN, más del 60 por ciento de los jóvenes en España reconoce sacrificar horas de descanso en favor de otras ocupaciones.

Por otro lado, la mala calidad del sueño está estrechamente relacionada con la **elevada presencia de trastornos específicos del sueño** en la población. La Sociedad Española de Neurología estima que más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno crónico y grave de este tipo. Entre los más frecuentes se encuentran el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, las alteraciones del ritmo circadiano o el síndrome de piernas inquietas.

A pesar de la elevada prevalencia de estas patologías, los especialistas advierten de que una gran parte de los casos permanece **sin diagnosticar**. Según los datos manejados por la SEN, únicamente alrededor del 10 por ciento de algunos de estos trastornos están correctamente identificados. Además, menos de un tercio de quienes sufren problemas de sueño solicita ayuda profesional.

Ante esta situación, García Malo ha insistido en la importancia de **consultar con profesionales sanitarios** cuando aparecen dificultades persistentes para dormir. Asimismo, ha señalado la necesidad de promover cambios estructurales desde el ámbito político y social que permitan abordar este fenómeno de forma 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.

Compartir

-  Copiar enlace
-  Correo electrónico
-  Whatsapp
-  Whatsapp
-  Facebook
-  X (Twitter)
-  Telegram
-  LinkedIn
- Herramientas
-  Imprimir



Síguenos en Google

Síguenos y sé el primero en acceder a nuestras noticias más relevantes.

Seguir

SALUD

¿Una vacuna contra el Alzheimer? La inmunización contra el herpes zóster reduce un 20% el riesgo de demencia

El hallazgo que arrojan varios estudios sugiere que frenar la inflamación causada por este virus común actúa como un escudo protector inesperado frente al deterioro cognitivo, abriendo una posible vía de prevención eficaz accesible



13 comentarios



Un profesional sanitario rellenando una jeringa con el vial de una vacuna. EL MUNDO

Naiara Brocal

Madrid

Actualizado Sábado, 14 marzo 2026 - 01:29

Ciencia y Salud

mostrado que las personas vacunadas contra el herpes zóster presentan menos diagnósticos de demencia. Aunque todavía no se puede hablar de una 'cura', y el diseño de estos trabajos no permite establecer una relación causa-efecto, las últimas investigaciones sugieren que **mantener a raya al virus del herpes** podría ser una de las estrategias preventivas más eficaces y accesibles que tenemos hoy **contra el deterioro cognitivo**.

"La evidencia actual indica que las **vacunas contra el herpes zóster** se asocian de forma consistente con un **menor riesgo de demencia**", explica a este periódico la investigadora estadounidense **Emily Rayens**, autora de uno de los últimos estudios sobre este asunto. "Esta relación se ha observado en múltiples grupos de individuos y contextos de estudio, tanto con vacunas de virus vivos atenuados como con la vacuna recombinante". No obstante, advierte de que "el lenguaje causal suele reservarse para los resultados de ensayos clínicos aleatorizados".

Ad  SunMedia

Uno de los trabajos más destacados se realizó en Gales y se publicó el año pasado en **Nature**. El estudio aprovechó el programa de vacunación introducido entre 2013 y 2015 para determinados grupos de edad. Las personas que habían cumplido 80 años antes de una fecha concreta no pudieron vacunarse, mientras que quienes alcanzaron esa edad justo después sí fueron elegibles. Este "experimento natural" permitió comparar dos grupos de población muy similares y reveló que quienes recibieron la vacuna **presentaron un 20% menos de riesgo** de ser diagnosticados de **demencia en los siete años siguientes**.

El estudio en Gales se llevó a cabo con la vacuna de virus atenuados (*Zostavax*, de MSD). Otro estudio observacional en Estados Unidos realizado con la vacuna recombinante y publicado también en 2025 en **Vaccine** detectó **un 32% menos de riesgo** entre los vacunados.

Un trabajo más reciente, publicado en febrero por el equipo de Rayens, con datos de 65.800 personas vacunadas del sistema Kaiser Permanente de EEUU, encontró **hasta un 51% menos de riesgo** de demencia frente a individuos no vacunados. En este último estudio se comparó a las personas vacunadas contra el herpes con las vacunadas **contra el tétanos, difteria y tosferina** (Tdap), para controlar el llamado sesgo del vacunado sano (el hecho de que quienes se vacunan suelen cuidarse más en general). Aun así, la asociación se mantuvo significativa.

RESULTADOS QUE SE REPITEN

Para **Pascual Sánchez-Juan**, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la [Sociedad Española de Neurología](#), **la coincidencia entre investigaciones refuerza la hipótesis**. "La asociación parece bastante clara", señala, y destaca la calidad de algunos de estos estudios, pese a ser observacionales. "En cierto modo se aproximan a ensayos clínicos; podríamos considerarlos estudios cuasi-experimentales o experimentos naturales".

El estudio de Gales compara grupos de personas separadas por criterios administrativos, como la fecha de nacimiento, lo que permite analizar grupos prácticamente idénticos. "No hay razones para pensar que personas nacidas con un mes de diferencia sean distintas entre sí, lo que permite analizar grupos de individuos muy comparables", destaca. "Con este tipo de análisis se observa de forma consistente que las personas vacunadas presentan una menor incidencia relativa de demencia".

VIRUS Y DEMENCIA

El posible vínculo entre herpes y demencia se enmarca en una teoría que lleva décadas generando debate: la idea de que ciertas infecciones podrían contribuir al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas. Estudios en modelos animales apuntan a la implicación del **virus del herpes simple** tipo 1 (HSV-1), responsable del herpes labial y relacionado con el zóster, que permanece **latente en el organismo durante años**.

"Hay bastante evidencia preclínica que muestra que estos virus pueden producir **cambios similares a los que se observan en la enfermedad de Alzheimer**, como producción de amiloide o inflamación crónica cerebral", explica Sánchez-Juan.

Una de las investigadoras más conocidas en este campo es **Ruth Itzhaki**, de la Universidad de Oxford, que lleva años defendiendo esta hipótesis. Según **Luis Fernández Pereira**, vicepresidente de la [Sociedad Española de Inmunología](#), **uno de sus trabajos *in vitro*** recientes muestra cómo el virus del herpes zóster podría reactivar el HSV-1 en el cerebro, "lo

MECANISMOS IMPLICADOS

Aunque todavía no existe una explicación definitiva, los científicos barajan varias hipótesis. Rayens indica que la vacunación podría prevenir procesos de **neuroinflamación asociados al virus**, evitar la vasculopatía (cualquier problema en los vasos sanguíneos) vinculada a la infección o **reducir la reactivación de otros virus latentes** en el cerebro, como el HSV-1.

La vacuna reduce la reactivación viral y, con ello, la inflamación asociada. "La persistencia y reactivación viral pueden **inducir neuroinflamación**, al activar la microglía (células defensivas del cerebro) y provocar la liberación de citoquinas proinflamatorias (proteínas que activan la inflamación), un entorno que podría contribuir a los procesos neurodegenerativos", revela Fernández Pereira. Otra posibilidad es que las vacunas **modulen la respuesta inmunitaria**. En particular, la vacuna recombinante contra el herpes zóster utiliza un **adyuvante** potente que activaría la inmunidad innata, aclara el inmunólogo.

La vacunación también podría tener un efecto indirecto relacionado con la **mejora de la salud vascular**. Fernández Pereira destaca un estudio realizado en Corea del Sur que encontró **reducciones cercanas al 20% en eventos cardiovasculares**, incluidos infartos y arritmias, en personas vacunadas frente al herpes zóster. Este beneficio cardiovascular podría traducirse en "protección cognitiva" y en una menor probabilidad de desarrollar demencia de origen vascular.

Con todo, los expertos indican que si la asociación se confirma, el efecto protector de la vacuna sería **limitado, aunque significativo**. "Las vacunas podrían reducir el riesgo en alrededor de un 20%, lo que indica que **la mayoría de los casos no estarían vinculados a esta vía patogénica**", resalta Fernández Pereira. Aun así, señala, "el efecto sería comparable al de algunas de las estrategias preventivas más eficaces frente a la demencia, como el control de la hipertensión o la actividad física".

PRÓXIMOS PASOS

El siguiente paso será confirmar si existe una realización causal. "Idealmente, **consistiría en realizar un ensayo clínico**. Es la forma de demostrar con claridad la eficacia de una intervención para una indicación concreta", recuerda Sánchez-Juan.

El neurólogo destaca la necesidad de encontrar más y mejores tratamientos para la demencia, más allá de los biológicos anti-amiloide. "Aunque **eliminar el amiloide** ha demostrado que puede retrasar la progresión de la enfermedad, no evita que los pacientes sigan empeorando. Por ello, probablemente **será necesario actuar sobre otros mecanismos**, como la acumulación de la proteína tau y los procesos inflamatorios. En este contexto, estrategias que modulen la inflamación, como podría ocurrir con algunas vacunas, podrían tener un papel".

MÁS EN EL MUNDO

El Norte de Castilla

Estas son las enfermedades que provoca no dormir bien ni lo suficiente

En el Día Mundial del Sueño, la Sociedad Española de Neurología recuerda que el 56% de la población española no descansa las horas recomendadas y la mitad no disfruta de un sueño reparador



El diagnóstico médico cuando hay problemas para dormir evita la posibilidad de desencadenar enfermedades a corto y medio plazo. EC

M. Gallardo



Vie



Lexus NX Híbrido Enchufable
LEXUS



Seguir leyendo >

El...enos horas de las recomendadas



Un sueño de buena calidad es un pilar fundamental para la salud en general - GTRES

Sueño

Cinco hábitos avalados por expertos para dormir de un tirón toda la noche

Un sueño de buena calidad es un pilar imprescindible para el bienestar físico y mental

[Dormir solo o acompañado: la mejor opción para tener un sueño de calidad, según la ciencia](#)



Paloma Santamaría

Madrid - 16 mar. 2026 - 04:30



L

a ciencia lo tiene claro: dormir bien es fundamental para una buena salud física y mental. Los científicos han comprobado que mientras uno duerme, los órganos y los procesos



El Dr. **Michael Twery**, experto del sueño, explica: «El descanso afecta a casi todos los tejidos de nuestro cuerpo: hormonas de crecimiento y del estrés; sistema inmunitario; apetito; respiración; presión arterial y salud cardiovascular».

Las palabras del doctor están corroboradas por investigaciones científicas que relacionan la falta crónica de sueño con un aumento considerable del riesgo de desarrollar trastornos metabólicos, como la obesidad y la diabetes, además de hipertensión arterial y alteraciones en los niveles de colesterol y triglicéridos. Estas condiciones incrementan, a su vez, la probabilidad de padecer

La ciencia también ha vinculado la privación prolongada de sueño con una mayor incidencia de trastornos mentales graves, como la depresión, y diversos estudios han encontrado una relación entre dormir poco y un mayor riesgo de determinados tipos de cáncer, como los de colon, mama y próstata.

Consecuencias de dormir mal

La Dra. **Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, explica en un comunicado que una mala calidad de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo:

La falta de sueño provoca dificultad para concentrarse y bajo rendimiento.

Aumenta el cansancio, la somnolencia diurna y la irritabilidad.

Eleva el riesgo de accidentes laborales y de tráfico, afectando la seguridad.

Los trastornos de sueño prolongados incrementan la probabilidad de enfermedades y mortalidad.

La técnica avalada por la neurociencia para dormir profundamente en segundos

Paloma Santamaría 

Sin embargo, muchos problemas del sueño tienen tratamiento y pueden ser revertidos si se actúa a tiempo. El Dr. **Michael Breus**, considerado el gurú americano del sueño, ofrece cinco pasos para aprender a dormir de un tirón.

Paso 1: La importancia del cronotipo. Despertarse a la misma hora todos los días según su cronotipo, esto mantiene el ritmo circadiano sincronizado y todos los sistemas funcionarán de manera más eficiente y eficaz.

¿Qué es un cronotipo? El doctor explica que el cuerpo ha sido programado para funcionar mucho mejor en ciertos momentos del día. «Algunas personas están destinadas a ser más productivas por la mañana que por la noche, y viceversa. Con base a las preferencias generales de mañana y tarde, se hacen las clasificaciones, llamadas cronotipos».

«Una hora constante para acostarse ayuda a entrenar tanto el cuerpo como el cerebro. Cuando su cuerpo y cerebro anticipan que se acerca la hora de acostarse, pueden comenzar a prepararse y relajarse, lo que puede hacer que conciliar el sueño sea más fácil», afirma Breus.

Paso 2: Fuera la cafeína: Suspenda la cafeína a las 2 p. m. La cafeína tiene una vida media de 6 a 8 horas, por lo que si se detiene a las 2, al menos la mitad estará fuera de su sistema a las 10 p. m. Esto ayudará a conciliar el sueño.

Paso 3: Nada de alcohol: Deje de beber alcohol tres horas antes de acostarse y limite a dos tragos con dos vasos de agua. Manténgase hidratado y permita que su alcohol se digiera.

Paso 4: Ejercicio sí pero...: Haga ejercicio durante 20 a 30 minutos al día, pero nunca cuatro horas antes de acostarse. Hacer deporte demasiado cerca de la hora de acostarse puede

Considere una almohada y un colchón nuevos, estas serán las mejores inversiones que podría hacer.

Qué significa el color de tus ojeras y qué revela sobre tu salud

Paloma Santamaría 

Los ciclos del sueño

también conocido como sueño desincronizado, momento en el que se generan los sueños.

Según explican los expertos, durante la noche, la proporción de sueño desincronizado aumenta en cada ciclo, un patrón progresivo que resulta crucial para la biología del descanso. Aunque las necesidades varían según la edad y la persona, los adultos requieren generalmente entre 7 y 8 horas de sueño por noche. Los bebés, en cambio, pueden dormir hasta 16 horas diarias; los niños pequeños, alrededor de 10 horas; y los adolescentes, al menos 9 horas.

Expertos advierten que para aprovechar plenamente los beneficios restauradores del sueño, es fundamental garantizar una noche completa y de buena calidad.

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

Cefalea de Racimos y Problemas de Visión

federico

3-4 minutos

La cefalea de racimos es una de las formas más intensas de dolor de cabeza que existen. Se caracteriza por ataques severos y recurrentes que suelen durar entre 15 minutos y tres horas, y que pueden repetirse varias veces al día durante semanas o meses, seguidos de períodos de remisión. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, afecta aproximadamente a 1,2 personas por cada 1.000 en la población, siendo más frecuente en hombres jóvenes de entre 20 y 40 años. Esta situación afecta a la visión. Por eso, a unos días de que tenga lugar el día internacional queremos hablar de la cefalea de racimos y los problemas de visión.

Cefalea de Racimos y Problemas de Visión

Aunque su causa exacta aún se estudia, se sabe que está relacionada con una disfunción en el hipotálamo, una región del cerebro que regula ritmos circadianos y otras funciones vitales.

La cefalea de racimos se produce por una alteración en la actividad de los vasos sanguíneos y nervios en la zona del ojo y la cabeza. Se cree que los cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores y la inflamación en la región también juegan un papel importante. Factores como el consumo de

alcohol, el tabaco, alteraciones en el sueño o el estrés pueden desencadenar estos ataques en personas predispuestas.

¿Cómo puede Afectar la Visión?

Este tipo de cefalea no solo causa dolor intenso en la cabeza, sino que también puede tener efectos en los ojos y la visión. Durante un ataque, muchas personas experimentan síntomas oculares como enrojecimiento, lagrimeo, hinchazón del párpado, pupilas constrictas o dilatadas, e incluso sensación de opacidad o visión borrosa.

Esto sucede porque la cefalea de racimos afecta las vías nerviosas que controlan los ojos y el sistema visual, particularmente el nervio ocular y las estructuras relacionadas con la percepción visual. **La inflamación y la alteración de la función nerviosa pueden causar cambios temporales en la visión, que en algunos casos persisten más allá de los episodios agudos.**

Generalmente, los efectos en la visión son temporales y se resuelven una vez que termina el episodio de cefalea. Sin embargo, en algunos casos, si los ataques son muy frecuentes o prolongados, pueden producirse cambios más duraderos en la salud ocular. Por ello, es fundamental consultar a un especialista si se experimentan síntomas visuales recurrentes o persistentes.

Si sufres dolores de cabeza intensos que te llevan a experimentar alteraciones en tu visión, no dudes en consultar a un profesional de la salud. **También puedes acudir a revisar tu visión por cualquiera de nuestros centros de salud visual. La detección temprana de cualquier problema es clave para conseguir la mejor solución.**



Neurología

Neurólogos alertan: las pantallas antes de dormir roban el sueño a los niños y elevan el riesgo de obesidad y depresión

- * *La luz de los dispositivos inhibe la melatonina y su contenido estimulante dificulta la desconexión del menor*
- * *[Cambio de hora 2026: este es el día en que pasamos al horario de verano en España y cómo minimizar el impacto en el sueño](#)*
- * *[Falta de sueño: más de la mitad de los españoles duerme mal, según el primer Barómetro del Sueño](#)*





La **Sociedad Española de Neurología Pediátrica** (SENEP) alerta de que la exposición de los niños a las **pantallas** en la **hora previa** antes de dormir se relaciona con una **menor duración total del sueño**, con una mayor **somnolencia diurna**, así como **peor calidad del descanso**, con motivo de la celebración este viernes, del Día Mundial del Sueño.

Así lo afirma uno de los coordinadores del Grupo de Trabajo de Trastornos del Sueño de la SENEP, el neuropediatra Marco Heppe, quien destaca, a su vez, 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 en revisiones sistemáticas 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.

POR QUÉ LAS PANTALLAS SON PELIGROSAS PARA EL SUEÑO

Tal y como explica este neuropediatra, esto es debido, por un lado, a que el contenido digital resulta **cognitivamente estimulante** y dificulta la desconexión del menor, al tiempo que la luz emitida por los dispositivos electrónicos puede **inhibir la secreción de melatonina**, retrasando el inicio del sueño.

Recuerda, además, el doctor Heppe que los hábitos inadecuados o los horarios irregulares son en muchas ocasiones el **origen de los trastornos del sueño** en los menores, por lo que hace hincapié en la educación en hábitos de sueño a las familias: "Se deben mantener **horarios regulares** para acostarse y despertarse; establecer **rutinas predecibles** antes de dormir; **evitar** actividades **estimulantes** al final del día; y asegurar un **entorno adecuado** para el sueño (habitación oscura, tranquila, y sin dispositivos electrónicos). La evidencia muestra que cuando los niños mantienen horarios regulares y rutinas estables presentan menor latencia de sueño, menos despertares nocturnos, y mejor rendimiento diurno".

Por ello, insiste en que las principales guías y sociedades pediátricas recomiendan la **exposición cero** a pantallas **hasta los seis años**, y de **una hora** como máximo entre los **6 y los 12 años**, "algo que en la mayor parte de los casos no se cumple". Asimismo, evitarlas una hora antes de ir dormir, manteniendo también los dispositivos **fuera de la habitación** durante la noche, es "una medida sencilla que puede mejorar significativamente el descanso infantil".

MAYOR RIESGO DE OBESIDAD INFANTIL, Y DE DEPRESIÓN

Pero también, tal y como resalta este portavoz de la SENEP, el sueño es básico para el **neurodesarrollo** de los niños, puesto que durante el mismo se consolidan los **aprendizajes adquiridos en el día, se afinan los circuitos de regulación emocional, y se favorecen los procesos de maduración cerebral**.

"La American Academy of Sleep Medicine, basándose en un metaanálisis de 864 artículos, establece unas **recomendaciones** de horas de sueño generales según la edad: 12-16 horas/día (4-12 meses), 11-14 horas (1-2 años), 10-13 horas (3-5 años), 9-12 horas (6-12 años), y 8-10 horas (13-18 años), con el objetivo de optimizar la atención, la conducta, el aprendizaje, la memoria, y la regulación emocional", subraya.

Cuando ese descanso no se cumple, el doctor Heppe alerta de que las consecuencias son medibles: Peor **rendimiento escolar**, problemas **emocionales y de conducta e hiperactividad**, con respecto a los niños que no tienen dificultades en el sueño. "Pero, además, la falta de sueño también tiene otras consecuencias para la salud ya que los niños que duermen mal tienen casi dos veces mayor probabilidad de **obesidad infantil, de hipertensión arterial, y de depresión**", apunta.

No obstante, precisa que, igual que en los niños que duermen menos horas pero éstas son suficientes, los niños que duermen más horas encuentran igualmente en los percentil

y hay menores que precisan dormir más horas de las estipuladas y se



Aquí destaca este neuropediatra que los trastornos del sueño son muy frecuentes en la población infantil, y **entre el 20 y el 40% de los niños han tenido o tendrán un problema con el sueño**. "Esta prevalencia es aún **mayor en** el caso de los niños en seguimiento en consultas de **Neuropediatría**: Los estudios estiman que la prevalencia de trastornos del sueño en los niños con TDAH oscila según series entre un 35% y un 70%; mientras que en el caso de los niños con TEA, la prevalencia de trastornos del sueño está entre un 40 y 80%", puntualiza.

Subraya, asimismo, que es importante detectar estos trastornos del sueño porque tienen un efecto bidireccional: "Es decir, los niños con trastornos del neurodesarrollo tienen mayor riesgo de sufrir problemas del sueño, y estos problemas del sueño, a su vez, empeoran los síntomas del trastorno del neurodesarrollo si no se solucionan".

EL PROBLEMA SE SOSPECHA DESDE ATENCIÓN PRIMARIA

Con todo ello, recuerda el doctor Hepppe que, aunque la detección inicial la puede realizar el pediatra de Atención Primaria, es el neuropediatra quien aporta experiencia diferenciada para el diagnóstico y manejo de los trastornos del sueño pediátricos complejos: "La detección y manejo inicial de los problemas del sueño puede (y debe) hacerse desde el ámbito de la Atención Primaria, con diarios de sueño, cribado de apnea del sueño, identificar patrones frecuentes como el insomnio conductual y parasomnias comunes, entre otros factores".

Cuando el cuadro es persistente, grave, atípico, con impacto funcional importante, o con comorbilidad neurológica, sostiene que la derivación a Neuropediatría cobra valor porque este experto integra el sueño dentro del neurodesarrollo y de la neurología clínica, y tiene, por ejemplo, manejo de las comorbilidades como TEA o TDAH, aparte de que realiza el diagnóstico diferencial de los trastornos del movimiento como el síndrome de piernas inquietas, o de los trastornos circadianos complejos, entre otros.

Relacionados

[Una nueva técnica para medir la edición genética del cáncer identifica 120 posibles dianas terapéuticas](#)

[La paradoja de la Ikka: la proteína que suprime la metástasis del cáncer de colon al desaparecer](#)

[Cambio de hora 2026: este es el día en que pasamos al horario de verano en España y cómo minimizar el impacto en el sueño](#)

[Crean un nuevo órgano de vigilancia para blindar el derecho a la sanidad universal de la población migrante en irregular](#)

Los contenidos publicados en Gaceta de Salud han sido elaborados con afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios recogidas por un grupo de periodistas especializados en el sector. Recomendamos al lector consultar cualquier duda relacionada con la salud ante un profesional del ámbito sanitario.

SEGÚN UN ESTUDIO/

Dormir mal ya es un problema de salud pública: los neurólogos alertan del déficit de descanso en España

Dormir mal no solo provoca cansancio: también puede afectar seriamente a la salud física y mental. Los neurólogos alertan de que gran parte de la población española no descansa lo suficiente y advierten de sus consecuencias.



Personas mayores durmiendo | Freepik

Europa Press

Publicado: 16 de marzo de 2026, 12:37



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 diurna**, 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 de calidad del sueño** se mantiene en el tiempo, aumenta el riesgo de padecer **obesidad, diabetes e hipertensión arterial**, así como **alteraciones del colesterol y los triglicéridos, enfermedad vascular y patologías neurodegenerativas**, como la **enfermedad de Alzheimer**.

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** durante 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 **Sociedad Española de Neurología** 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**.

A pesar de afectar a un número notable de personas, los **neurólogos** han puntualizado que solo alrededor del **10 por ciento de los casos** de algunas de estas patologías están **correctamente diagnosticados** y menos de un **tercio de quienes padecen un trastorno del sueño solicita ayuda profesional**.

Más Noticias



Una cirugía en el paladar reduce a la mitad la intensidad de los ronquidos en adultos



Una persona muere cada 16 minutos en las listas de espera de la dependencia



El 85% de l
entre homb

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.

Estos son los tres alimentos que nunca faltan en la dieta del hombre más longevo de Estados Unidos



SOCIEDADES

El 56% de los adultos en España duerme menos horas de las recomendadas

Así lo revela la *Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española*, realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN)

15 de marzo de 2026



Redacción

El **56% de la población adulta en España duerme menos horas de las recomendadas** para un descanso saludable. Además, la **mitad de las personas aseguran no tener un sueño reparador**. Así lo revela la *Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española*, realizada por la

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. Esta falta de sueño, *«suele traducirse en **dificultades para mantener la atención y rendir adecuadamente**. Es habitual notar mayor cansancio y somnolencia durante el día, junto con irritabilidad y cambios en el estado de ánimo»*, ha explicado la Dra. Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Esta falta de sueño, «suele traducirse en dificultades para mantener la atención y rendir adecuadamente», ha explicado la Dra. Celia García Malo

Por ello, señala que *«perpetuar los trastornos sin actuar para resolverlos nos hace tener más riesgo de padecer enfermedades y de fallecer por distintas causas. Por el contrario sabemos que **los trastornos del sueño tienen tratamiento, y en muchas ocasiones incluso curativo**, pudiendo revertir la situación y eliminando su impacto en nuestra salud: debemos darle al sueño la importancia que merece y consultar lo antes posible»*.

La SEN ha indicado que el **60% de los jóvenes en España** ha reconocido **priorizar actividades de ocio u otros intereses por encima del tiempo de descanso**. Otras causas están vinculadas al 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, cenas abundantes o una limitada exposición a la luz solar en horas diurnas.

Recuerdan, además, que la **mala calidad del sueño** está **relacionada también con la elevada prevalencia de los trastornos del sueño** y que estiman que **más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno del sueño crónico y grave**. 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 son las más comunes.

Estiman que más de cuatro millones personas en España padecen algún trastorno del sueño crónico y grave

preventiva y como medida de salud», ha explicado la Dra. García Malo.

A su vez, cuando el paciente padece un trastorno del sueño, la coordinadora matiza que *«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».*

«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», ha explicado la Dra. García Malo

Al contrario, indica que *«estamos hablando de un problema que merece una atención médica rigurosa, como cualquier otra enfermedad, que nos permita diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica».*

En estos casos, el tratamiento de primera línea suele ser la terapia cognitivo-conductual, una intervención psicológica basada en la modificación de pensamientos y comportamientos asociados al sueño y que debe ser aplicada por profesionales especializados.

Noticias complementarias

La apnea del sueño se asocia a mayor riesgo de cáncer de pulmón y mama, que podría reducirse con CPAP

BI , SEN , SOCIEDADES , SUEÑO



Sociedad



Directo

Última hora de la guerra en Irán: ataques, precio de la gasolina y respuesta de Trump

Directo

Elecciones en Castilla y León 2026: pactos, reacciones y última hora

El ictus, ligado a accidentes vasculares, es también "la primera causa de discapacidad en España"

El 85% de los ciudadanos no sabe que los síntomas pueden presentarse de forma diferente en mujeres y en hombres



▲ Un estudio revela una mayor mortalidad por ictus en pacientes con trastornos mentales en España

COMUNIDAD DE MADRID / EUROPAPRESS



Directo

Elecciones en Castilla y León 2026: pactos, reacciones y última hora

Directo

Última hora de la guerra en Irán: ataques, precio de la gasolina y respuesta de Trump

La mitad de españoles duerme menos horas de las recomendadas

El 50 por ciento asegura no tener un sueño reparador, especialmente entre las mujeres



▲Dormir menos de seis horas: qué le ocurre a tu cuerpo según los expertos istock

REDACCIÓN SOCIEDAD

EUROPA PRESS

Creada: 13.03.2026 18:28

Última actualización: 13.03.2026 18:28



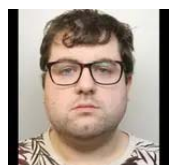
El 56 por ciento de la población española adulta duerme menos horas de las recomendadas para un descanso saludable y el 50 por ciento asegura no tener un sueño reparador, especialmente entre las mujeres, según ha advertido la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Sueño.

ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



Temores

¿A qué tienen miedo los españoles? El último estudio del CIS revela las mayores preocupaciones de la sociedad



Sucesos

Nathan Bennett, el "depredador" de la guardería de Bristol, pasará 24 años en prisión por violar a niños de 2 y 3 años



Tráfico

Marlaska, ministro del Interior, avisa sobre la baliza V16: "La sanción se aplica solo cuando el vehículo queda inmovilizado"

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 tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante", ha puntualizado.

[Olvidate del café o las bebidas energéticas: los científicos afirman que beber](#)

- [agua con gas puede aumentar la](#)



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.

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.

- El gesto en la mesa que se considera de mala educación y muchos hacen, según los expertos en protocolo
- Soraya, arruinada por sus inquilinos: “Les ayudé a hacer su reagrupación familiar desde Marruecos...”

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.

A pesar de afectar a un número notable de personas, los neurólogos han puntualizado que solo alrededor del 10 por ciento de los casos de algunas 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.

Siguiente noticia >

ARCHIVADO EN:

Salud

 0 Ver comentarios



Más leídas

- Espacio Misterio**
1 Un estudio catalán asegura que la Gran Pirámide fue construida por una civilización avanzada anterior al antiguo Egipto
- Ganadería**
2 Adiós a "Cantora", el histórico hierro de Paquirri cambia de manos
- Economía**
3 Los inversores prevén una guerra en Irán de hasta tres meses y un petróleo en torno a 80 dólares
- Transporte marítimo**
4 Los puertos marroquíes superan a los españoles, según un estudio de la Universidad de Navarra
- Directo**
5 Elecciones en Castilla y León 2026, en directo: resultados, escrutinio y primeras

LA RIOJA

Estas son las enfermedades que provoca no dormir bien ni lo suficiente

En el Día Mundial del Sueño, la Sociedad Española de Neurología recuerda que el 56% de la población española no descansa las horas recomendadas y la mitad no disfruta de un sueño reparador



El diagnóstico médico cuando hay problemas para dormir evita la posibilidad de desencadenar enfermedades a corto y medio plazo. EC

M. Gallardo

Viernes, 13 de marzo 2026, 12:48

Comenta



El 56% de la población española adulta duerme menos horas de las recomendadas

lunes, 16 de marzo de 2026

La Tribuna de Talavera



15°

Kiosko



La Tribuna de Talavera

TOLEDO TALAVERA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERIAS

SOCIEDAD

Dormimos poco y mal

Agencias - sábado, 14 de marzo de 2026

Gran parte de la población española padece síntomas de insomnio que podrían estar causados por vivir en un mundo hiperconectado al móvil hasta bien entrada la noche



Dormimos poco y mal

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 benzodiacepinas 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 táblets, 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».



lunes, 16 de marzo de 2026

La Tribuna de Guadalajara

La Tribuna de Guadalajara

15°
Kiosko

GUADALAJARA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS

SOCIEDAD

Dormimos poco y mal

Agencias - sábado, 14 de marzo de 2026

Gran parte de la población española padece síntomas de insomnio que podrían estar vivir en un mundo hiperconectado al móvil hasta bien entrada la noche



Dormimos poco y mal

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 benzodicepinas 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 táblets, 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».

ARCHIVADO EN: Atención Primaria, Neurología, España

Contenido patrocinado

La nueva IA para ganar dinero inaugura 2026 en España

Patrocinado por NeuroalProfit

¡Últimas horas!
Reserva tu viaje soñado con hasta un...

Obtén hasta un 40% sólo hasta el 16 de marzo

Patrocinado por Meliá

Los zapatos más cómodos del momento arrasan...

Patrocinado por Zapatos Movimiento Li...

¿Por qué todo el mundo está abandonando Gmail?

Patrocinado por Proton

Esto es lo que debería costar un audifono

Patrocinado por topaudifonos.es

Las personas nacidas entre 1957 y 1990 tienen derecho al...

Patrocinado por Experts in Money



Haga clic aquí para descargar

Completamente gratis: sin programa espía, sin anuncios y sin seguir de usuarios

Sage PDF



LIFESTYLE » NOTICIAS » GENERAL

Día Mundial del Sueño: hábitos y claves para dormir mejor

- El Día Mundial del Sueño busca concienciar sobre la importancia de un descanso de calidad para la salud física y mental.
- En España, una parte importante de la población duerme mal, con alto peso del insomnio, la apnea del sueño y otros trastornos.
- La falta de sueño se relaciona con más riesgo de accidentes, enfermedades cardiovasculares, metabólicas y problemas emocionales.
- Mejorar la higiene del sueño con rutinas, control de pantallas, horarios regulares y entorno adecuado es clave para un descanso reparador.



14/03/2026 03:05

17 minutos

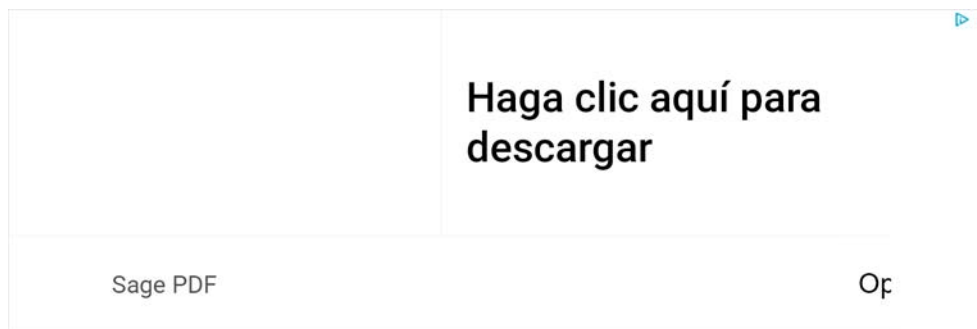


Cada vez más personas reconocen que **no descansan todo lo que necesitan**, pero muchas siguen viendo el sueño como algo secundario frente al trabajo, la vida social o las pantallas. Sin embargo, los especialistas en Europa y en España insisten en que [dormir bien es tan importante como comer sano](#), y que descuidar el descanso tiene un coste elevado para la salud y también para la sociedad.

Con motivo del **Día Mundial del Sueño**, que se celebra cada año el viernes previo al equinoccio de primavera en el hemisferio norte, diferentes entidades científicas, asociaciones de pacientes y profesionales de la salud han aprovechado para recordar que **el sueño es una necesidad biológica básica**, no un lujo. En este contexto, se han difundido datos, campañas e iniciativas que ponen el foco en [cómo dormimos y qué hábitos ayudan de verdad a mejorar el descanso](#).



La apnea del sueño está vinculada a este ot
hogar (deja de usarlo)
derilamemoryfoam.com



Un día para tomar en serio el descanso

Esta efeméride está impulsada por la **World Sleep Society** y por organizaciones especializadas en medicina del sueño de todo el mundo. El objetivo es **concienciar sobre los trastornos del sueño y sus consecuencias**, promover la prevención y favorecer un diagnóstico y tratamiento adecuados. En España, sociedades científicas como la **Sociedad Española de Neurología** y la **Sociedad Española del Sueño**, asociaciones de pacientes y entidades como la **Alianza por el Sueño** o la **Asociación Española del Sueño (ASENARCO)** se han sumado a la jornada con actividades divulgativas.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, cerca del **48% de la población adulta** y hasta una cuarta parte de los menores presenta problemas para dormir bien. Se estima que entre un 30% y un 40% de las personas adultas sufre dificultades para conciliar o mantener el sueño, y en torno al **10% padece insomnio crónico**. En paralelo, informes europeos apuntan a que el descanso insuficiente se asocia a un aumento de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y trastornos del estado de ánimo.



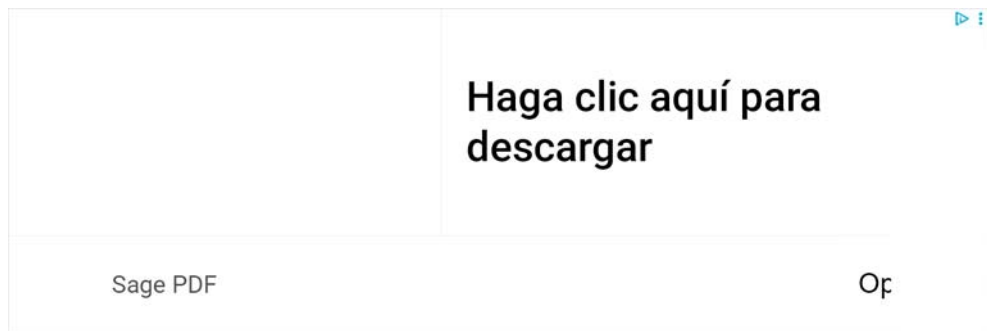
[SAGE PDF](#)

Haga clic aquí para descargar

Completamente gratis: sin
programa espía, sin
anuncios y sin seguimiento
de usuarios

Open

En países como España, el estilo de vida tampoco ayuda. Las **cenas tardías**, **las jornadas laborales prolongadas** y el uso intensivo de dispositivos electrónicos **hasta última hora desplazan el inicio del sueño**, reducen las horas de descanso y dificultan que este sea realmente reparador. Las rutinas habituales de entre siete y nueve horas

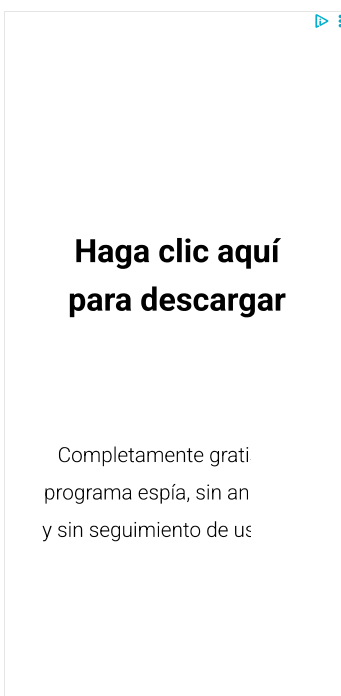


El sueño, un pilar de la salud física y mental

Los especialistas recuerdan que **el sueño no es un estado pasivo**. Mientras dormimos, el cerebro y el resto del organismo llevan a cabo procesos esenciales para la **memoria, el aprendizaje y la regulación emocional**. Se consolidan recuerdos, se organizan experiencias recientes y se activan mecanismos de reparación que permiten mantener el equilibrio físico y psicológico. Estas ventajas están ampliamente descritas en artículos sobre [el sueño reparador](#).

Dormir entre **siete y nueve horas** de forma habitual contribuye a **fortalecer el sistema inmunológico**, favorece un mejor rendimiento cognitivo y ayuda a [regular hormonas ligadas al apetito y al metabolismo](#), como la **grelina y la leptina**. También se ha comprobado que el descanso adecuado participa en la **regulación de la presión arterial y la frecuencia cardíaca**, protegiendo la salud cardiovascular a largo plazo.

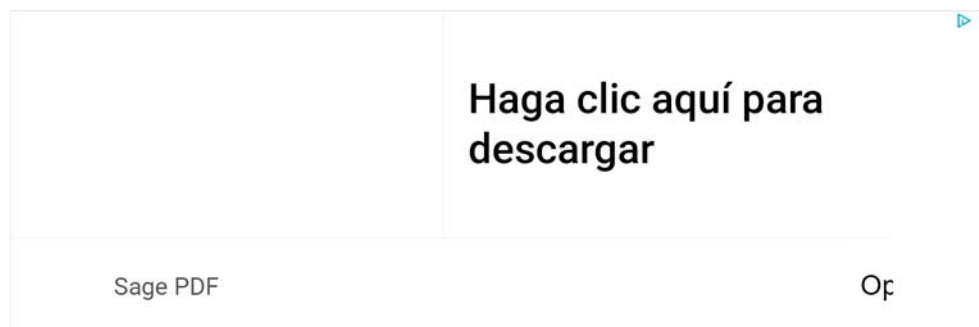
En el terreno emocional, el sueño suficiente se asocia a **menores niveles de cortisol** —conocida como la hormona del estrés— y a un menor riesgo de [ansiedad y depresión](#). Los profesionales destacan que la relación es bidireccional: dormir mal puede incrementar la vulnerabilidad a los trastornos del ánimo, y estos, a su vez, tienden a empeorar la calidad del descanso, generando un círculo difícil de romper si no se interviene.



Desde instituciones como **INECO**, centro especializado en salud mental y neurología, se subraya que **forzar el sueño suele ser contraproducente**. Tal y como explican sus expertos en medicina del sueño, el descanso aparece cuando se dan determinadas condiciones fisiológicas y ambientales; cuanto más se intenta “obligar” al organismo a dormir, más se dispara la activación y más difícil resulta conciliar el sueño.

Trastornos del sueño más frecuentes

En el contexto del Día Mundial del Sueño, muchas iniciativas han querido visibilizar la alta prevalencia de los **trastornos del sueño**. Entre los problemas más habituales se encuentran el **insomnio**, la **apnea obstructiva del sueño**, el **síndrome de piernas inquietas**, la **somnolencia diurna excesiva** y otros cuadros que alteran la estructura normal del descanso.



El **insomnio** es, con diferencia, uno de los trastornos más extendidos. Puede manifestarse como dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche o sensación de sueño poco reparador. Lejos de ser un simple inconveniente nocturno, **afecta al funcionamiento diario**: reduce la concentración, entorpece la toma de decisiones, aumenta la irritabilidad y favorece el llamado “presentismo”, cuando la persona acude a su puesto de trabajo pero rinde muy por debajo de sus posibilidades. Otro problema muy relevante es la **apnea del sueño**, que se caracteriza por pausas repetidas en la respiración durante la noche. Estas interrupciones provocan descensos de oxígeno y microdespertares que fragmentan el descanso, aunque la persona no siempre sea consciente. A largo plazo, la apnea no tratada se asocia con **hipertensión, alteraciones metabólicas, obesidad y mayor riesgo de accidentes** relacionados con la somnolencia.

También se describen cuadros como la **narcolepsia** —somnolencia diurna extrema y ataques de sueño repentinos— o el **síndrome de piernas inquietas**, en el que el impulso de mover las extremidades, acompañado de sensaciones molestas, dificulta la conciliación del sueño. Todos ellos tienen en común que **impactan directamente sobre la calidad de vida** y requieren valoración profesional para un diagnóstico y abordaje adecuados.

Cuando dormir mal se convierte en un problema social

No solo la salud individual está en juego. La **Alianza por el Sueño** ha puesto en marcha iniciativas como el llamado **Banco Nacional del Sueño**, cuyo objetivo es hacer visible la magnitud del déficit de descanso en la población española. Diversos estudios estiman que **casi la mitad de los españoles sufre síntomas de insomnio**, con un reflejo claro en la productividad y en el gasto sanitario. Un análisis de **RAND Europe** calcula que la pérdida de productividad asociada a dormir mal puede suponer para España alrededor de **12.000 millones de euros anuales**. A ello se suman los costes derivados de los accidentes de tráfico relacionados con la fatiga. Datos de la **Dirección General de Tráfico** apuntan a que el cansancio está implicado en cerca del **30% de los siniestros graves**, y que reducir el sueño a cuatro o cinco horas multiplica notablemente el riesgo de sufrir un accidente en carretera. El sistema sanitario también acusa el impacto. Cada año se destinan más de **100 millones de euros a la compra de benzodiacepinas** para tratar el insomnio, pese a que los expertos recuerdan que estos fármacos no resuelven el origen del problema y pueden provocar **dependencia, alteraciones cognitivas y mayor riesgo de caídas**, sobre todo en personas mayores. Por ello, las sociedades científicas insisten en que su uso debe ser limitado en el tiempo y siempre bajo supervisión médica. En este escenario, numerosos especialistas reclaman que el **sueño sea considerado una prioridad de salud pública**, promover horarios laborales más razonables y educar en higiene del sueño desde edades tempranas se plantean como medidas clave para reducir no solo la carga de enfermedad, sino también el coste económico y social derivado de dormir mal.

Los españoles y el descanso: qué dicen los datos

Varios informes recientes han analizado cómo duermen los españoles. La **II Radiografía del Autocuidado de la Salud en España**, impulsada por la asociación **anefp**, revela que solo alrededor del **38% de la población mantiene horarios regulares de sueño**, un hábito que los expertos consideran fundamental para un descanso de calidad. Entre los jóvenes se observan conductas algo más alineadas con una mejor higiene de sueño, aunque todavía insuficientes. Cerca del **20,7% de los jóvenes lee antes de dormir** y un **19,4% evita el uso de pantallas** en la hora previa a acostarse. Ambas prácticas se asocian con una conciliación del sueño más fácil y con menos despertares nocturnos. El informe también muestra que un **17,5% de los españoles duerme más de ocho horas los fines de semana**, una estrategia que muchas personas utilizan para compensar la falta de descanso acumulada entre semana. Sin embargo, los especialistas advierten de que **dormir mucho solo algunos días no corrige la deuda de sueño** ni el desajuste del reloj biológico. Cuando los horarios cambian de forma brusca, aparece lo que algunos describen como “jet lag social”, una desincronización entre los ritmos internos del organismo y las obligaciones diarias. A esto se suma la diferencia de patrones entre países. En España es habitual **cenar tarde y alargar la actividad hasta bien entrada la noche**, lo que limita el margen para dormir las horas recomendadas. Muchas personas reconocen acostarse pasada la medianoche y levantarse temprano para ir al trabajo, lo que termina normalizando el cansancio permanente.

Edad, hormonas y otros factores que complican el sueño

Los expertos en cronobiología y nutrición integrativa señalan que **la calidad del sueño cambia con la edad**. A partir de los 40 años suele reducirse progresivamente la cantidad de **sueño profundo** —el más reparador— y aumenta la fragmentación nocturna. Esto se traduce en una **peor recuperación muscular, más dificultad para regular el metabolismo** y, en muchos casos, mayor sensibilidad al estrés. En las mujeres, la transición hacia la **menopausia** añade un factor adicional. La **progesterona**, hormona ligada a la relajación y al sistema GABA, empieza a fluctuar y a disminuir incluso antes de que se alteren de forma clara los ciclos menstruales. Cuando esto ocurre, el efecto calmante se reduce y el sueño tiende a hacerse más superficial, con **aumento de despertares** y mayor facilidad para que el estrés altere el descanso. Más adelante, la caída de los **estrógenos** puede afectar a la regulación de la temperatura corporal. Es entonces cuando aparecen con más frecuencia **sofocos y sudores nocturnos** que interrumpen las fases profundas del sueño. Muchas mujeres comentan que, aun manteniendo las mismas rutinas que años atrás, se despiertan más veces y se sienten menos recuperadas al día siguiente. En conjunto, estos cambios hacen que el organismo “tolere” peor las noches cortas o entrecortadas. Los especialistas subrayan que, a partir de cierta edad, **el cuerpo necesita más precisión en los hábitos que regulan el sueño**: horarios más estables, cenas más tempranas y ligeras, exposición adecuada a la luz natural por la mañana y menos pantallas por la noche.

Hábitos clave para dormir mejor: la higiene del sueño

Aunque algunos trastornos requieren tratamiento médico específico, una parte importante de los problemas de sueño está relacionada con **hábitos cotidianos poco saludables**. De ahí que muchos expertos insistan en la importancia de la llamada **higiene del sueño**, es decir, el conjunto de rutinas que facilitan un descanso de calidad. Uno de los pilares más repetidos es **mantener horarios regulares para acostarse y levantarse**, también los fines de semana. Estabilizar los tiempos de sueño ayuda a sincronizar el reloj biológico interno y facilita que el sueño aparezca de forma más natural. En paralelo, se recomienda **reducir de manera progresiva la exposición** en la última hora del día, optando por actividades tranquilas y por una iluminación tenue. Otro aspecto fundamental es **evitar el uso de dispositivos electrónicos** antes de dormir, ya que la luz azul que emiten puede retrasar la liberación de melatonina, la hormona que regula el ciclo del sueño. Los expertos también proponen **evitar el consumo de alcohol y cafeína** en la noche, ya que son estimulantes que dificultan el sueño y pueden provocar despertares nocturnos.

la tentación de revisar redes sociales o correos a última hora.

También tiene un papel importante la **alimentación**. Las cenas muy copiosas, con mucha grasa o especias picantes, así como el consumo de **alcohol**, dificultan el descanso y aumentan las probabilidades de despertares nocturnos. Como alternativa, se propone optar por comidas ligeras, con alimentos ricos en **triptófano** (como pescados, huevos, tofu o carne blanca) combinados con verduras, dejando **al menos tres horas entre la cena y el momento de acostarse**.

El entorno del dormitorio y los rituales previos

Los especialistas en medicina del sueño coinciden en que el dormitorio debe convertirse en un **espacio asociado casi exclusivamente al descanso**. Eso implica evitar usar la cama como oficina, lugar de estudio o zona de ocio, ya que esta mezcla de funciones dificulta que el cerebro asocie ese entorno con relajación. Lo ideal es que la habitación se mantenga **oscura, silenciosa y con una temperatura templada**, en torno a los 18-21 grados.

Pequeños detalles, como **ventilar la habitación antes de dormir** o revisar el estado del colchón y la almohada, pueden marcar la diferencia. Un colchón inadecuado, una almohada demasiado alta o baja o una ropa de cama poco transpirable pueden provocar dolores, incomodidad y microdespertares que la persona a veces ni siquiera recuerda por la mañana, pero que restan calidad al descanso.

Muchas guías recomiendan crear un **ritual previo al sueño** que ayude a bajar revoluciones: una ducha templada, un rato de lectura, **estiramientos suaves**, técnicas de respiración o un sencillo cuidado de la piel antes de acostarse. Estas rutinas, repetidas día tras día, funcionan como una "señal" para el organismo de que el día ha terminado y toca desconectar.

Cuando la mente se llena de ideas o preocupaciones al apagar la luz, puede resultar útil tener **un cuaderno junto a la cama** para anotar tareas pendientes o pensamientos que generen inquietud. Algunos estudios señalan que escribirlos de forma breve reduce la sensación de tener que recordarlo todo y **disminuye el tiempo que tardamos en dormirnos**.

En entornos con mucho ruido o luz exterior, pueden convertirse en aliados elementos como **tapones para los oídos, antifaces o cortinas opacas**. También hay personas que encuentran útil el uso de **ruido blanco** o sonidos ambientales suaves para enmascarar ruidos puntuales y favorecer un entorno más estable.

Alimentación, ejercicio y otros apoyos

La evidencia científica respalda la idea de que el sueño se construye a lo largo de todo el día. Mantenerse **activo físicamente**, con ejercicio regular, mejora la calidad del descanso y ayuda a regular los ritmos biológicos. Eso sí, los entrenamientos más intensos deberían evitarse en las horas previas a ir a la cama, ya que pueden elevar demasiado la activación y dificultar la conciliación del sueño.

El consumo de **cafeína y otras sustancias estimulantes** es otro factor a vigilar. El efecto del café, el té, algunas bebidas energéticas, el cacao puro o ciertas colas puede prolongarse entre seis y ocho horas, por lo que se aconseja limitar su ingesta a la primera mitad del día. En la franja nocturna, se recomienda también **no excederse con los líquidos** para evitar interrupciones del sueño por tener que ir al baño varias veces.

En el terreno de las **infusiones y remedios suaves**, se utilizan tradicionalmente plantas como la valeriana, el lúpulo, la melisa, la pasiflora o el rooibos, a las que se atribuyen propiedades relajantes. Su efecto suele ser moderado y, en muchos casos, actúan mejor cuando se integran en una rutina constante de relajación nocturna. También se han popularizado opciones como el **zumo de cereza natural** o ciertos aromas en la ropa de cama, siempre que se empleen con prudencia.

Respecto a los **suplementos de melatonina** y otros preparados para dormir, los profesionales insisten en que, aunque pueden ser útiles en situaciones concretas —como periodos de jet lag, cambios de turno o fases puntuales de estrés—, es aconsejable **consultar siempre con un profesional sanitario** antes de utilizarlos. La dosis, el momento de toma y la duración del tratamiento deberían adaptarse a cada caso concreto.

Cuando el problema de sueño persiste durante semanas, afecta al rendimiento diario o se acompaña de otros síntomas (ronquidos intensos, pausas respiratorias, somnolencia diurna marcada, cambios de humor importantes), la recomendación general es **buscar orientación profesional**. En muchas ocasiones, la **terapia cognitivo-conductual para el insomnio** y otros enfoques no farmacológicos han demostrado ser muy eficaces para reeducar el sueño y reducir la dependencia de medicación.

Campañas, asociaciones y mensajes en España

Con motivo del Día Mundial del Sueño, diferentes organizaciones españolas han lanzado mensajes y campañas centradas en la **importancia de cuidar los hábitos de descanso**. La asociación **ASENARCO**, integrada en COCEMFE, ha instalado mesas informativas en hospitales de Zaragoza para acercar a pacientes, profesionales y visitantes recomendaciones prácticas sobre cómo mejorar el sueño.

Otras entidades, como empresas de terapias respiratorias domiciliarias, han aprovechado la fecha para recordar la necesidad de **detectar la apnea del sueño** y acudir al médico ante síntomas como despertares frecuentes con sensación de ahogo, ronquidos intensos o cansancio persistente pese a dormir muchas horas. En estos casos, tratamientos como la **terapia CPAP** (que mantiene las vías respiratorias abiertas durante la noche) pueden mejorar de manera notable la calidad del descanso y reducir riesgos cardiovasculares.

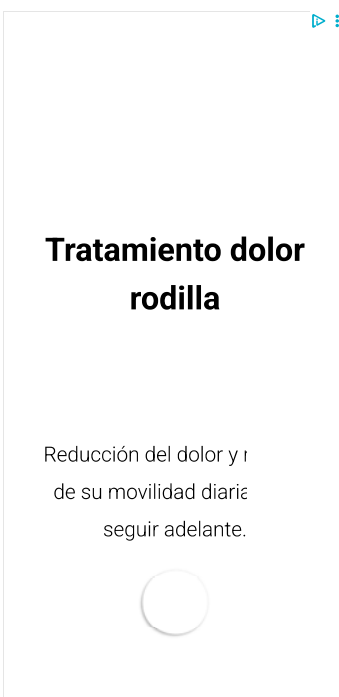
Asociaciones dedicadas al autocuidado, como **anefp**, han querido poner el acento en que **cuidar el sueño también es una forma de cuidarse a uno mismo**. A través de sus informes y campañas en redes sociales, insisten en la necesidad de revisar las rutinas nocturnas, regular el uso de dispositivos electrónicos, practicar técnicas de relajación, como la lectura o el yoga, y evitar el consumo de alcohol y cafeína. En paralelo, profesionales de la medicina del sueño hasta ahora poco conocidos en España se han empezado a canalizar y a profesionalizarse ni dejarse

para **“cuando se pueda”**. Recordar, precisamente en esta jornada, que dormir bien es una condición para “vivir mejor” ayuda a colocar el sueño en el lugar que le corresponde dentro de los hábitos de vida saludables.

A la luz de todos estos datos y recomendaciones, la conmemoración del Día Mundial del Sueño funciona como un recordatorio de que **no hay salud completa sin un descanso adecuado**. Dedicar tiempo a revisar horarios, limitar pantallas, ajustar las cenas, cuidar el entorno del dormitorio y pedir ayuda profesional cuando sea necesario puede marcar una diferencia real en la energía diaria, en el equilibrio emocional y en la prevención de muchas enfermedades a largo plazo.

[Artículo relacionado:](#)

[Dormir bien: lo que dicen los expertos y cómo lograrlo](#)



↑

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Feed RSS](#)

- [Sobre Nosotros](#)
- [Equipo editorial](#)
- [Ética editorial](#)
- [Licencia](#)
- [Aviso legal](#)
- [Contacto](#)

[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300

Introduce texto para busca

▼



Patrocinado



MundoDeportivo.com

Seguir

127.1K Seguidores



Cinco hábitos que no te dejan dormir bien y cómo mejorarlos, según expertos en sueño

Historia de Anna Batlle Planas • 2 mes(es) • [2 minutos de lectura](#)

Nos pasamos **un tercio de nuestra vida durmiendo** y, aún así, todavía hay muchas personas que no saben cómo optimizar su [descanso](#). Tan solo en España, se estima que hay **cuatro millones de personas** que sufren de insomnio crónico, según la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

Aunque **hay muchos factores** que nos afectan al dormir que no podemos controlar, sí que hay algunas cosas que podemos hacer (o dejar de hacer) para [descansar mejor](#). A continuación, los **cinco errores de sueño más comunes** y cómo evitarlos.



Comentarios

De media, las personas adultas deberían de dormir entre 7 y 9 horas al día Pexels

"La gente tiende a **subestimar las horas de sueño que necesita**", asegura el [doctor Kenneth Lee](#), director médico del Centro de Trastornos del Sueño de la Universidad de Chicago, a '[The Guardian](#)'. Los expertos suelen recomendar **entre siete y nueve horas de sueño por noche** para los adultos, pero deben tenerse en cuenta las necesidades concretas de cada uno.



La app de IA para ganar dinero q...

Newtonai... · Patrocinado

Comer demasiado justo antes de acostarnos puede provocar **malestar, indigestión y acidez estomacal**, lo que "dificulta conciliar el sueño y mantenerlo", explica el [doctor Julio Fernández-Mendoza](#), profesor de psiquiatría y salud conductual en la Universidad Penn State. Y al revés: **no comer lo suficiente** antes de acostarse hará que tengas hambre, lo que también altera el sueño.

La [luz azul](#) que emiten los 'smartphones', los ordenadores o los televisores puede **aumentar nuestro estado de alerta** y, por lo tanto, "retrasar potencialmente el inicio del sueño", afirma el [doctor Patricio Escalante](#), neumólogo y especialista en medicina del sueño de la Clínica Mayo.

Fernández-Mendoza asegura que las personas no dedican suficiente tiempo a relajarse y desconectar antes de acostarse. "Es importante tener **al menos de 30 a 60 minutos para desconectar** y hacer algo no productivo antes de ir a dormir", añade.


"Acortar las siestas **a la media hora** es lo ideal", dice Escalante. Las siestas, añade, pueden ser una excelente manera de descansar rápidamente y recargar energías durante el día, "pero **solo si son breves**".

día



Patrocinado


-
-
-
-
-
-



La Razón

Seguir

108K Seguidores



Día Mundial del Sueño: Somnifobia, cuando el miedo a dormir afecta al descanso

Historia de María Bariego • 3 día(s) • 3 minutos de lectura



Los hábitos de sueño comunes que arruinan tu descanso, según un especialista
© Freepik

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

Comentarios

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.



Madrid se prepara para la...

GreenExp... · Patrocinado

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

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Greenpeace España

Tras 20 años manchando el Parque Natural del Cabo de Gata, sigue en pie. Firma...

Patrocinado

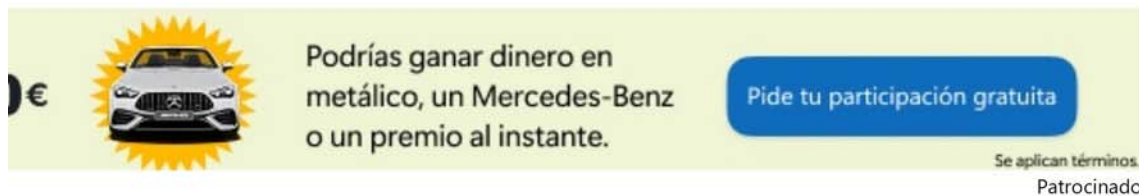


Gama Nissan

Estrena un Nissan al 0 % TAE

Patrocinado

Comentarios



Podrías ganar dinero en metálico, un Mercedes-Benz o un premio al instante. [Pide tu participación gratuita](#)

Se aplican términos. Patrocinado



El Confidencial ACyV

Seguir

36K Seguidores



Ni tila ni melatonina: esta es la infusión que te ayudará a dormir mejor de forma natural

Historia de M.M.V. • 10 mes(es) • [3 minutos de lectura](#)

[Aurelio Rojas, cardiólogo: "Tomar dos kiwis antes de dormir mejora la cantidad y la calidad del sueño"](#)

[Una investigadora de Oxford revela el error más común al intentar dormir rápido y que casi todos cometemos](#)

Conseguir un [sueño reparador](#) es fundamental para mantener una buena salud física y mental. Dormir bien revitaliza el organismo, favorece el rendimiento diario y reduce el riesgo de enfermedades graves. Sin embargo, una parte importante de la población tiene **dificultades para conciliar el sueño** o permanecer dormido durante la noche, un problema que afecta entre **el 20% y el 48% de los adultos en España**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).



La app de IA para ganar dinero q...

Newtonai... · Patrocinado

 Comentarios

La falta de descanso no solo provoca cansancio: también se asocia con un mayor riesgo de padecer [enfermedades cardiovasculares](#), diabetes y obesidad. Aunque adoptar buenos hábitos de sueño es el primer paso, en algunos casos resulta necesario recurrir a [opciones naturales](#) que faciliten el descanso. Una de las más destacadas es la

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Greenpeace España

Tras 20 años manchando el Parque Natural del Cabo de Gata, sigue en pie. Firma...

Patrocinado




Gama Nissan

Estrena un Nissan al 0 % TAE

Patrocinado

Más para ti

 Comentarios

€  Podrías ganar dinero en metálico, un Mercedes-Benz o un premio al instante. [Pide tu participación gratuita](#)

Se aplican términos. Patrocinado



MundoDeportivo.com

Seguir

127.1K Seguidores



Cinco hábitos que no te dejan dormir bien y cómo mejorarlos, según expertos en sueño

Historia de Anna Batlle Planas • 2 mes(es) • [2 minutos de lectura](#)

Nos pasamos **un tercio de nuestra vida durmiendo** y, aún así, todavía hay muchas personas que no saben cómo optimizar su [descanso](#). Tan solo en España, se estima que hay **cuatro millones de personas** que sufren de insomnio crónico, según la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

Aunque **hay muchos factores** que nos afectan al dormir que no podemos controlar, sí que hay algunas cosas que podemos hacer (o dejar de hacer) para [descansar mejor](#). A continuación, los **cinco errores de sueño más comunes** y cómo evitarlos.



Comentarios

De media, las personas adultas deberían de dormir entre 7 y 9 horas al día Pexels

"La gente tiende a **subestimar las horas de sueño que necesita**", asegura el [doctor Kenneth Lee](#), director médico del Centro de Trastornos del Sueño de la Universidad de Chicago, a '[The Guardian](#)'. Los expertos suelen recomendar **entre siete y nueve horas de sueño por noche** para los adultos, pero deben tenerse en cuenta las necesidades concretas de cada uno.



La app de IA para ganar dinero q...

Newtonai... · Patrocinado

Comer demasiado justo antes de acostarnos puede provocar **malestar, indigestión y acidez estomacal**, lo que "dificulta conciliar el sueño y mantenerlo", explica el [doctor Julio Fernández-Mendoza](#), profesor de psiquiatría y salud conductual en la Universidad Penn State. Y al revés: **no comer lo suficiente** antes de acostarse hará que tengas hambre, lo que también altera el sueño.

La [luz azul](#) que emiten los 'smartphones', los ordenadores o los televisores puede **aumentar nuestro estado de alerta** y, por lo tanto, "retrasar potencialmente el inicio del sueño", afirma el [doctor Patricio Escalante](#), neumólogo y especialista en medicina del sueño de la Clínica Mayo.

Fernández-Mendoza asegura que las personas no dedican suficiente tiempo a relajarse y desconectar antes de acostarse. "Es importante tener **al menos de 30 a 60 minutos para desconectar** y hacer algo no productivo antes de ir a dormir", añade.

"Acortar las siestas **a la media hora** es lo ideal", dice Escalante. Las siestas, añade, pueden ser una excelente manera de descansar rápidamente y recargar energías durante el día, "pero **solo si son breves**".



[Saltar anuncio](#)

[DETALLES](#) [EPISODIOS](#) [CLIPS](#)

Jesús Porta-Etessam. Semana Mundial del Cerebro

00:17:25 | 16/03/2026

HD

SUB

VO

TP

Recomendable para todos los públicos



Sinopsis

En la Semana Internacional del Cerebro, Mara

Peterssen y Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología, analizan el aumento de enfermedades neurológicas, sus consecuencias y cómo prevenir algunas de ellas.

Ficha técnica

Géneros
Cultura

Idiomas : Castellano

Accesibilidad : Subtitulado

[AYUDA](#)

Normas de Participación

© Corporación de Radio y Televisión Española 2026

Acuerdo de colaboración con la Sociedad Española de Neurología SEN

por Juliana M Rosa



La SENC y la Sociedad Española de Neurología (SEN) hemos firmado un Acuerdo Marco de Colaboración para impulsar actividades científico.

El objetivo: fortalecer la investigación, la divulgación y la formación conjunta entre ambas sociedades.

Con esta colaboración damos vida a una red más sólida para:

- impulsar proyectos conjuntos,
- generar formación de excelencia,
- compartir avances que puedan transformar la práctica clínica y la vida de las personas.

Para más información, ir al enlace:

[Convenio SEN-SENC 2026](#)

[Portada](#)
[Etiquetas](#)

Tres de cada cuatro españoles desconocen que la primera causa de muerte en mujeres es cardiovascular



Agencias

Sábado, 14 de marzo de 2026, 15:01 h (CET)

MADRID, 14 (SERVIMEDIA)

Tres de cada cuatro españoles desconocen que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en mujeres en España, según la Encuesta Europea de Salud Cardiovascular elaborada por Daiichi Sankyo Europa en seis países.

El estudio, difundido con motivo del Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular, que se celebra este sábado, revela también que el 85% de los ciudadanos no sabe que los síntomas pueden presentarse de forma diferente en mujeres y en hombres, lo que dificulta su reconocimiento y retrasa la búsqueda de atención médica.

La encuesta muestra que solo el 18% de los españoles considera que el género influye en dicho riesgo, a pesar de que existen factores específicos ligados a la historia reproductiva de la mujer (como la preeclampsia o la diabetes gestacional) que aumentan la probabilidad de sufrir un evento cardíaco.

Otro de los datos destacados del informe hacen referencia a que la falta de actividad física, una dieta poco equilibrada y el estrés son percibidos como las principales barreras para cuidar la salud cardiovascular. En Europa, el estrés es identificado como obstáculo por el 60% de las mujeres, frente al 51% de los hombres.

En cuanto al acceso a la información, el 71% de los españoles considera a su médico de Atención Primaria como la fuente más fiable, aunque el 27% reconoce que las obligaciones laborales y familiares le impiden acudir a consulta con la frecuencia necesaria.

Por otro lado, la encuesta pone de manifiesto la relevancia del diagnóstico precoz: más de la mitad de los pacientes europeos tarda semanas en consultar tras los primeros síntomas, lo que puede comprometer la evolución clínica.

FACTORES DE RIESGO

Lo más leído

1 [La UCLM sitúa a Toledo en el mapa del diálogo internacional con un modelo de Naciones Unidas impulsado por sus estudiantes](#)

2 [Iniciar una guerra por el final](#)

3 [Novonatur: combatir los traumas del COVID-19 con triptófano](#)

4 [El ecosistema mundial del emprendimiento startup se da cita en Sevilla en un congreso internacional de impacto](#)

5 [¿Puede existir vida extraterrestre? La geología, clave para el origen de la vida y su búsqueda extraterrestre](#)

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un níveo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abraza.

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

La encuesta revela que los españoles asocian el riesgo cardiovascular principalmente con el peso corporal (69%) y con otras condiciones médicas (58%), como la hipertensión o el colesterol LDL. El colesterol desempeña un papel clave en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular y se estima que está implicado en aproximadamente el 60% de los casos, por lo que su conocimiento y control resultan fundamental para prevenir eventos como el infarto o el ictus, según Daiichi Sankyo Europa

LAS SECUELAS DEL ICTUS

Cada año en España se registran entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus, y más del 30% de los supervivientes queda en situación de dependencia debido a secuelas motoras, cognitivas o del lenguaje. Es la primera causa de discapacidad en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Estas cifras, advierten los especialistas, ponen de relieve "la necesidad de mejorar el conocimiento de los síntomas, actuar de forma urgente ante su aparición y reforzar las medidas de prevención en la población general y, especialmente, en las mujeres, cuyo riesgo continúa infravalorado".

Por último, la encuesta muestra el papel que pueden desempeñar las herramientas digitales en el seguimiento y el autocuidado de la salud cardiovascular. En este sentido, hasta el 46% de los encuestados españoles considera útiles las aplicaciones y herramientas digitales para el autocuidado frente al 35% en Europa.

Te recomendamos



Lexus UX Híbrido

El frontal renovado del LBX refleja carácter y la esencia Lexus.



Lexus NX Híbrido Enchufable

Extraordinariamente renovado, descubre el lujo al conducir.



NUEVO C4 HÍBRIDO

Enamórate por 115€/mes con cámara de visión trasera y pantalla 10"



RED DAYS CITROËN

Nuevo Ë-C3 por 11.700€. Solo este mes. ¡Pide oferta!



Disfruta a lo GRANDE

Grande Panda Híbrido. Ahora en versión híbrida, perfecto para la ciudad.



Descubre el EBRO s400 HEV

Desde 19.990 €, con 24 asistentes de seguridad y etiqueta ECO.

DISCOVER WITH 

Sé el primero en comentar...

Por favor identifícate o regístrate para comentar

Login con E-mail

[Comments by Historiable](#) [Política de privacidad](#)

[Quiénes somos](#) | [Sobre nosotros](#) | [Contacto](#) | [Aviso legal](#) |     | 

© 2026 Diario Siglo XXI. Periódico digital independiente, plural y abierto | Director: Guillermo Peris Peris

La mitad de españoles duerme menos horas de las recomendadas

Publicidad



Últimas Tweetnews

Ver más

16 Mar, 2026
por TweetSalud

Imprimir este artículo
Tamaño de fuente - 16 +

El 50 por ciento asegura no tener un sueño reparador, especialmente entre las mujeres.

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 tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante», ha puntualizado.

Fuente: La Razón 16-03-2026

Comparte:

f Facebook 0 t Twitter 0 g+ Google+ 0 in LinkedIn 0

Etiquetas asignadas al artículo:

descansar dormir

Artículos relacionados





Mañana: expertos advierten que los dispositivos afectan el sueño y la salud

El uso de dispositivos antes de dormir afecta el sueño y la salud. Expertos explican por qué las pantallas dificultan el descanso

ena@grupoamerica.com.ar



El uso de dispositivos antes de dormir afecta el sueño y la salud. Expertos explican por qué las pantallas dificultan el descanso. Crédito: Freepik.

En la era digital, el buen sueño bien se está convirtiendo en un desafío. En una sociedad donde los **dispositivos electrónicos** ocupan gran parte del día —y también de la noche—, cada vez más personas experimentan dificultades para lograr un **descanso de calidad**.

Dispositivos y sueño: el desafío de dormir bien en una sociedad hiperconectada

En la actualidad, el problema es cada vez más visible. Según [EFE](#), los datos difundidos con motivo del **Día Mundial del Sueño**, indican que el **43 % de la población presenta síntomas de insomnio**, una cifra que refleja el impacto del estilo de vida moderno en la **salud**.



os, mientras que más del 60 % de los jóvenes reconoce
duce horas de descanso para usar pantallas o consumir
ido digital.

o afectan los dispositivos al sueño y la salud

los factores que más influye en la calidad del descanso
so de **teléfonos móviles, tablets y otros dispositivos
nicos** antes de dormir. La neurofisióloga Odile Romero
que la luz emitida por estas pantallas impacta
mente en el organismo. Este tipo de luz retrasa la
ción de melatonina, la hormona que regula el ciclo del
lo que provoca que el cuerpo tarde más en conciliar el
iso.



os factores que más influye en la calidad del descanso es el uso de
s móviles, tablets y otros dispositivos electrónicos antes de dormir.
Freepik.

sociedad donde muchas personas permanecen
adas a redes sociales, series o mensajes hasta altas
de la noche, el cerebro permanece en estado de alerta y
ta desconectarse.



tención primaria, ya que la falta de descanso afecta el intento diario y el bienestar emocional.

El rol del sueño en la salud del cerebro

El sueño no es un proceso pasivo. Durante la noche el cerebro activa múltiples mecanismos esenciales para la salud. Según la especialista Elena Ameyugo, el **sueño** permite reorganizar la información cerebral, consolidar la memoria, procesar emociones y eliminar sustancias tóxicas acumuladas durante el día.

Además, influye en la regulación hormonal, el sistema inmunológico y el equilibrio metabólico. Cuando el descanso se ve interrumpido de forma prolongada, pueden aumentar los riesgos de sufrir problemas de **salud** como obesidad, diabetes o hipertensión.

En un mundo dominado por pantallas y agendas cada vez más apretadas, dormir bien se está transformando en un desafío cotidiano. Sin embargo, [pequeños cambios en los hábitos pueden marcar una gran diferencia en la calidad del sueño](#).

Reducir el uso de **dispositivos** antes de dormir, mantener rutinas regulares y cuidar el ambiente del dormitorio pueden ser acciones simples para recuperar uno de los pilares más importantes antes de la **salud**: el **sueño**.

RELACIONADOS:

[SUEÑO](#)[DISPOSITIVOS](#)[SALUD](#)