



([https://servicios.mayoressanitas.es/rt/?origen=balance\\_sociosanitario&dis=dis:f-balance\\_sociosanitario:m-banner:nc-residencias\\_cd\\_blua:o-pros:s-visitantes:p-residencia\\_mayores:mc-cpc](https://servicios.mayoressanitas.es/rt/?origen=balance_sociosanitario&dis=dis:f-balance_sociosanitario:m-banner:nc-residencias_cd_blua:o-pros:s-visitantes:p-residencia_mayores:mc-cpc))

(/index.php)



(<https://bit.ly/4bYe3lh>)

**ACTUALIDAD** ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/ACTUALIDAD/](https://balancesociosanitario.com/actualidad/)), **SANIDAD** ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/SANIDAD/](https://balancesociosanitario.com/sanidad/))

## Dormir bien para envejecer mejor: más de la mitad de los mayores de 65 años presenta trastornos del sueño



*Dormir bien para envejecer mejor: más de la mitad de los mayores de 65 años presenta trastornos del sueño.*



REDACCIÓN BALANCE ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/AUTOR/REDACCION-BALANCE/](https://balancesociosanitario.com/autor/redaccion-balance/))

MARZO 13, 2026([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/2026/03/13/](https://balancesociosanitario.com/2026/03/13/)) | 4:00 PM

[Privacidad](#)

El Día Mundial del Sueño, que se celebra hoy 13 de marzo bajo el lema “Dormir bien, vivir mejor”, vuelve a poner el foco en un problema de salud pública que afecta especialmente a las personas mayores y se relaciona con enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas.

index.php)

El sueño es uno de los pilares fundamentales para un envejecimiento saludable, pero su calidad tiende a deteriorarse con la edad. Diversos estudios señalan que más del 50 % de las personas mayores de 65 años presenta algún trastorno del sueño, ya sea por cambios fisiológicos asociados al envejecimiento o por enfermedades y tratamientos concomitantes.

Según explica la doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), dormir mal no es solo una molestia cotidiana, sino un problema con implicaciones clínicas relevantes. “Un sueño de buena calidad es imprescindible para el bienestar físico y mental. Cuando los trastornos del sueño se perpetúan sin tratamiento, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades y de fallecer por distintas causas”, advierte.

## El sueño profundo, clave para proteger el cerebro

El descanso nocturno desempeña un papel fundamental en la salud cerebral, especialmente en las personas mayores. Según el doctor Txomin Navajas Carasa, jefe del Servicio de Neurofisiología Clínica de Hospiten, el sueño no es un proceso pasivo, sino un mecanismo activo de reparación neurológica.

Durante las fases profundas del sueño, el cerebro activa sistemas de limpieza biológica que eliminan residuos proteicos generados durante el día, entre ellos las proteínas beta amiloide y tau, relacionadas con la enfermedad de Alzheimer.

“El sueño de ondas lentas actúa como una auténtica neuroprotección. Cuando disminuye el sueño profundo, aumenta la probabilidad de deterioro cognitivo y de aparición de demencia años después”, explica el especialista.

Con el envejecimiento es habitual que se produzcan cambios en el patrón del sueño: disminuye la profundidad del descanso, aumentan los despertares nocturnos y se adelanta el reloj biológico, lo que puede derivar en problemas de memoria, atención o mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas si no se aborda adecuadamente.

## Un problema cada vez más frecuente en la población

El deterioro del descanso nocturno no afecta únicamente a las personas mayores. Diversos estudios muestran que entre el 30 % y el 40 % de los adultos

tiene dificultades para dormir, mientras que aproximadamente un 10 % sufre insomnio crónico.

**Balance  
sociosanitario**  
DE LA DEPENDENCIA Y LA DISCAPACIDAD

Además, según la Encuesta sobre hábitos cerebro-saludables de la Sociedad Española de Neurología, el 56 % de la población adulta española duerme menos horas de las recomendadas, y alrededor del 50 % afirma no tener un sueño reparador.

La II Radiografía sobre el Autocuidado de la Salud en España, elaborada por la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp), confirma esta tendencia: casi tres de cada diez españoles (29,7 %) tienen dificultades para conciliar o mantener el sueño, mientras que solo el 12,4 % asegura despertarse realmente descansado.

El estudio también revela que las mujeres duermen peor que los hombres, con un 33,1 % que declara tener sueño irregular frente al 26,4 % de los hombres.

Entre los factores que más influyen en la calidad del descanso destacan el estrés (31,9 %), los problemas personales (22,8 %), la temperatura de la habitación (17,6 %) o el ruido (17,4 %). El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir también continúa siendo un obstáculo relevante: casi dos de cada diez personas reconoce utilizar pantallas antes de acostarse.

## Trastornos del sueño infradiagnosticados

A pesar de su elevada prevalencia, los trastornos del sueño siguen estando infradiagnosticados. La SEN estima que más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno del sueño crónico y grave, pero solo una pequeña parte recibe diagnóstico y tratamiento.

Entre las alteraciones más frecuentes se encuentran el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, las alteraciones del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas o las parasomnias.

La apnea obstructiva del sueño constituye uno de los problemas más relevantes desde el punto de vista sanitario. Según datos de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), entre seis y ocho millones de personas podrían padecer este trastorno en España, aunque una gran parte permanece sin diagnosticar.

La apnea provoca pausas repetidas en la respiración durante la noche, fragmenta el sueño e impide alcanzar fases profundas de descanso. Sus

consecuencias incluyen somnolencia diurna, deterioro cognitivo y mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. En casos graves no tratados, incluso puede reducir la esperanza de vida entre ocho y diez años.

**Balance  
sociosanitario**  
DE LA DEPENDENCIA Y LA DISCAPACIDAD

(  
index.php)

## Consecuencias para la salud física y mental

La evidencia científica relaciona la falta crónica de sueño con múltiples problemas de salud. Dormir mal se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión arterial y alteraciones del colesterol, factores que aumentan la probabilidad de sufrir ictus o infarto de miocardio.

Además, diversos estudios han vinculado la privación de sueño con trastornos de salud mental, depresión y ansiedad, así como con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas.

El impacto del mal descanso también se extiende a la seguridad pública. La somnolencia está relacionada con alrededor del 30 % de los accidentes de tráfico en España, según datos de especialistas en sueño.

## Educación y hábitos saludables para mejorar el descanso

Ante este escenario, los expertos coinciden en la necesidad de mejorar la educación sobre higiene del sueño y fomentar hábitos saludables desde edades tempranas. Entre las recomendaciones más habituales destacan:

- Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse.
- Realizar ejercicio físico diario, preferiblemente con exposición a la luz natural.
- Evitar el uso de pantallas antes de dormir.
- Limitar el consumo de alcohol, cafeína y cenas copiosas por la noche.
- Crear un ambiente adecuado para el descanso, con oscuridad, silencio y temperatura confortable.

“Cuidar el sueño es cuidar la salud”, resume el doctor Txomin Navajas. En un contexto de envejecimiento poblacional, los especialistas insisten en que abordar los problemas de sueño debe formar parte de las estrategias de prevención del deterioro cognitivo y de promoción de un envejecimiento saludable.



Hora 14 La Rioja

Sociedad

## El 56 % de las personas adultas en España reconoce que no duerme las horas suficientes y más del 50 % no tiene un sueño reparador

Hoy viernes 13 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño bajo el lema 'Duerme bien, vive mejor'



Entrevista con Alejandra Roncero, neumóloga y coordinadora d...

00:00:00

07:54

**Víctor Espuelas**

**Radio Rioja** 13/03/2026 - 13:26 CET

**Logroño** • El 56 % de las personas adultas en España reconoce que no

ocasión. El objetivo es resaltar la importancia del sueño en nuestra salud.

En España más de cuatro millones de personas padecen trastornos de sueño crónico y grave y esto acarrea serias consecuencias. Así lo asegura la doctora Alejandra Roncero, neumóloga y coordinadora de la unidad del sueño en el Hospital San Pedro, afirma que "hay muchas patologías del sueño. Por un lado está el insomnio, que es de las más prevalentes. Se estima que en España la mitad de las personas duermen mal. Y España es el país con mayor abuso de benzodiacepinas. Es decir, que tomamos muchos fármacos para conseguir dormir. Y por otro lado, otra enfermedad prevalente que nos afecta al sueño y que está muy infradiagnosticada: las apneas obstructivas del sueño".

Falta de cantidad y calidad del sueño, que incrementa el riesgo de sufrir arritmias, infartos o incluso un ictus... y también la probabilidad de sufrir un accidente de tráfico. Una circunstancia que no sólo afecta a los adultos sino también a los niños. De hecho, sólo el 30 por ciento de los mayores de 11 años duermen el número de horas adecuadas.

## Recomendaciones para dormir mejor

Ante esta realidad, la doctora Roncero insiste en una buena higiene de sueño, con consejos muy sencillos como irnos a la cama a la misma hora o evitar el uso de pantallas. "Los beneficios son muchos y las consecuencias de no dormir bien muy importantes. Por tanto, la sociedad se tiene que concienciar y dedicarle como se merece una buena higiene del sueño y una cantidad y calidad adecuada", puntualiza Roncero.



## Más de la mitad de los españoles no duerme las horas recomendadas

Viernes, 13 Marzo 2026

Hoy se celebra el Día Mundial del Sueño, una jornada para recordar la importancia de tener un descanso adecuado para la salud física y mental. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más de la mitad de los adultos en España no duerme las horas recomendadas y cerca de la mitad reconoce no tener un sueño de calidad. La coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García, nos da algunas claves para conseguirlo.



# Más de 4 millones de personas padecen en España algún trastorno de sueño crónico y grave

Este viernes es el Día Mundial del Sueño, una fecha para recordarnos la importancia de un buen descanso para nuestra salud y nuestra calidad de vida.

Las mujeres necesitan de media 20 minutos más de sueño que los hombres.



(<https://twitter.com/intent/tweet?text=Más de 4 millones de personas padecen en España algún trastorno de sueño crónico y grave&url=https://www.canalsur.es/noticias/mas-de-4-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-trastorno-de-sueno-cronico-y-grave/2254123.html&via=CSurNoticias>)



([https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?app\\_id=322687731538588&u=https://www.canalsur.es/noticias/mas-de-4-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-trastorno-de-sueno-cronico-y-grave/2254123.html](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?app_id=322687731538588&u=https://www.canalsur.es/noticias/mas-de-4-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-trastorno-de-sueno-cronico-y-grave/2254123.html))



(<https://twitter.com/intent/tweet?text=Más de 4 millones de personas padecen en España algún trastorno de sueño crónico y grave&url=https://www.canalsur.es/noticias/mas-de-4-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-trastorno-de-sueno-cronico-y-grave/2254123.html>)

trastorno de sueño crónico y grave&url=https://www.canalsur.es/noticias/mas-de-4-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-trastorno-de-sueno-cronico-y-grave/2254123.html&via=CSurNoticias)



CANAL SUR MEDIA

13 marzo 2026

([https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?app\\_id=322687731538588&u=https://www.canalsur.es/noticias/mas-de-4-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-trastorno-de-sueno-cronico-y-grave/2254123.html](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?app_id=322687731538588&u=https://www.canalsur.es/noticias/mas-de-4-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-trastorno-de-sueno-cronico-y-grave/2254123.html))

Este viernes es el **Día Mundial del Sueño, una fecha para recordarnos la**



(<https://api.whatsapp.com/send?phone=&text=https://www.canalsur.es/>)

**importancia de un buen descanso** para nuestra salud y nuestra calidad de vida. Dormir bien fundamental para afrontar el día.

Sin embargo, **en España hay más de 4 millones de personas que padecen algún trastorno de sueño crónico y grave**. Son datos de la **Sociedad Española de Neurología**. Y, aunque con una leve diferencia, es más frecuente que las mujeres padezcan este problema de salud.

**Dormir poco o mal daña los circuitos cerebrales y afecta a la memoria, al aprendizaje y a la concentración**. Pero, además, puede provocar ansiedad o depresión.

**Más de la mitad de la población adulta no disfruta de un sueño de calidad**. Ellos tienden a dormir mejor y de forma menos interrumpida. Ellas necesitan cerca de 20 minutos más de sueño diario para recuperarse.

En las mujeres influyen notablemente los **cambios hormonales**. Los cambios en los niveles de progesterona y estrógeno están vinculados a los despertares nocturnos y al insomnio, por lo que no resulta fácil encontrar un buen truco para conciliar el sueño.

A esto hay que añadir lo que los especialistas llaman el 'cerebro multitarea' de las mujeres. Razón por la que **ellas, de promedio, necesitan 20 minutos más de descanso que ellos para que la corteza cerebral se recupere**. Una especie de *reset* natural que cuida salud y memoria.

## ES NOTICIA



Las elecciones de Castilla y León acercan a PP y Vox (/noticias/las-elecciones-de-castilla-y-leon-acercan-a-pp-y-vox/2254914.html)



La Guardia Civil grabó a los hermanos de Hornachos: "No la vais a encontrar" (/noticias/la-guardia-civil-grabo-a-los-hermanos-de-hornachos-no-la-vais-a-encontrar/2254910.html)



([http://twitter.com/intent/tweet?text=Más de 4 millones de personas padecen en España algún](http://twitter.com/intent/tweet?text=Más de 4 millones de personas padecen en España algún trastorno de sueño crónico y grave&url=https://www.canalsur.es/noticias/mas-de-4-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-trastorno-de-sueno-cronico-y-grave/2254123.html&via=CSunNoticias)

trastorno de sueño crónico y grave&url=https://www.canalsur.es/noticias/mas-de-4-millones-de-personas-

padecen-en-espana-algun-trastorno-de-sueno-cronico-y-grave/2254123.html&via=CSunNoticias)

Minuto de silencio en Marina de Cudeyo para condenar el crimen machista de Mercedes

([https://www.canalsur.es/noticias/minuto-de-silencio-en-marina-de-cudeyo-para-condenar-el-crimen-machista-de-](https://www.canalsur.es/noticias/minuto-de-silencio-en-marina-de-cudeyo-para-condenar-el-crimen-machista-de-mercedes/2254880.html)

mercedes/2254880.html) ([https://www.canalsur.es/noticias/mas-de-4-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-trastorno-de-sueno-cronico-y-](https://www.canalsur.es/noticias/mas-de-4-millones-de-personas-padecen-en-espana-algun-trastorno-de-sueno-cronico-y-grave/2254123.html)

grave/2254123.html) (<https://api.whatsapp.com/send?phone=&text=https://www.canalsur.es/>

**Canarias7**

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

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



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



**Dánae Pérez Perdomo**  
Las Palmas de Gran Canaria

Jueves, 12 de marzo 2026, 23:06

Comenta



«La vida actual es el mayor factor de riesgo para padecer problemas de sueño». La fisióloga de la Unidad del Sueño del Hospital Doctor Negrín, Inmaculada Rodríguez, **señala directamente al estrés y a las pantallas**, que emiten luz azul, «el peor enemigo a la hora de dormir». «Por la tarde noche no deberíamos tener nada de luz azul, porque evita la producción de melatonina, la hormona que produce sueño», explica la experta.

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

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

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

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

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



Noticia relacionada

Canarias duerme mal y la unidad del sueño no da abasto

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

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

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

Además, no es un tratamiento crónico: **«El único inconveniente es que aquí no está financiado»**, enfatiza, recordando que España es uno de los países europeos con mayor adicción a benzodiazepinas e hipnóticos, fármacos prescritos habitualmente para combatir el insomnio.

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

Para una buena higiene del sueño, la doctora recomienda evitar la cafeína, las bebidas energéticas o automedicarse, así como disminuir el estrés con meditación o la práctica de ejercicio, pero no a últimas horas del día.

---

## «La luz roja es muy positiva a última hora de la tarde»

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

---

**Crónica Norte**   
*Dos décadas de información sin perder el norte*



**Crónica Norte**   
*Dos décadas de información sin perder el norte*



## Más de 4 millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave

13 MARZO 2026

SALUD

**El 56% de los adultos en España no descansa las horas necesarias y más de cuatro millones padecen algún trastorno del sueño crónico. Este viernes 13 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño bajo el lema «Duerme bien, vive mejor», una fecha que la Sociedad Española de Neurología aprovecha para advertir de las graves consecuencias que tiene ignorar este problema.**

**Dormir mal no es solo cuestión de sentirse cansado al día siguiente.** Según los datos de la Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española, elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 56% de los adultos españoles no duerme las horas recomendadas**, y aproximadamente el 50% asegura que su descanso no es reparador. Las mujeres son quienes con mayor frecuencia perciben que su sueño no les deja recuperadas.

La situación entre los más jóvenes tampoco es alentadora. La SEN calcula que **uno de cada cuatro niños no tiene un sueño de calidad**, y que solo el 30% de los mayores de 11 años duerme las horas que necesita. A esto se suma que más del 60% de los jóvenes en España reconoce sacrificar horas de sueño para dedicarlas al ocio u otras actividades.

## Qué pasa en el cuerpo cuando se duerme mal de forma continuada

Las consecuencias de no descansar bien van mucho más allá del mal humor o el cansancio. A corto plazo, la falta de sueño se traduce en problemas de atención, menor rendimiento, irritabilidad y mayor riesgo de accidentes. De hecho, **se estima que alrededor del 30% de los accidentes de tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante.**

Pero cuando el problema se cronifica, los efectos sobre la salud son más profundos. La evidencia científica vincula el déficit crónico de sueño con un mayor riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión, alteraciones del colesterol y los triglicéridos, enfermedades cardiovasculares como el ictus o el infarto, y patologías neurodegenerativas como el alzhéimer. También se ha asociado con una mayor incidencia de depresión y con ciertos tipos de cáncer, como los de colon, mama o próstata.

La Dra. Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN, es clara al respecto: *«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».*



## Cómo saber si realmente se descansa bien

No se trata solo de contar horas. Según la especialista, **la verdadera señal de un buen descanso es cómo uno se siente al levantarse**: *«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. Dormir pero no lograr descansar no es normal».*

Un sueño de calidad es aquel continuo o con pocas interrupciones, que permite completar varios ciclos a lo largo de la noche. Para favorecerlo, los expertos recomiendan mantener horarios regulares, recibir luz solar durante el día, hacer ejercicio y, en las horas previas a acostarse, reducir la luminosidad y favorecer la relajación. *«Cuando dormimos menos de lo necesario, cambiamos constantemente los horarios o nos despertamos repetidas veces durante la noche, el organismo no completa adecuadamente los ciclos de sueño y, en consecuencia, el descanso no es de calidad»*, añade la Dra. García Malo.

## El estilo de vida actual, principal enemigo del descanso

Detrás de muchos casos de mal sueño hay hábitos cotidianos que lo sabotean sin que la persona sea del todo consciente. El sedentarismo, el estrés, el consumo de alcohol o tabaco, las cenas copiosas, los dormitorios ruidosos o el uso de pantallas antes de dormir son factores que deterioran la calidad del descanso. A ello se suma la presión de una sociedad que exige llegar a todo, lo que lleva a muchas personas a recortar horas de sueño de forma habitual.

## Más de cuatro millones con trastornos graves del sueño

La SEN estima que **más de cuatro millones de personas en España sufren algún trastorno del sueño crónico y grave**. Entre los más frecuentes se encuentran el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, el síndrome de piernas inquietas, las alteraciones del ritmo circadiano, la narcolepsia y diversas parasomnias. Aunque pueden afectar a cualquier edad, son especialmente prevalentes en adolescentes, mujeres y personas mayores. De hecho, **más del 50% de los mayores de 65 años presenta algún trastorno del sueño**.

A pesar de estas cifras, la realidad es que solo alrededor del 10% de los casos de algunas de estas patologías está correctamente diagnosticado, y menos de un tercio de quienes las padecen pide ayuda a un profesional.

## Higiene del sueño no es lo mismo que tratamiento médico

Uno de los mensajes que la SEN quiere trasladar con motivo de este Día Mundial del Sueño es que **aplicar consejos de higiene del sueño no equivale a tratar un trastorno**. Mantener horarios, evitar pantallas o limitar el café son medidas preventivas útiles, pero insuficientes cuando el problema ya está instalado.

«Las pautas de higiene del sueño son consejos genéricos que pueden ser útiles como medida preventiva. En cambio, cuando la persona padece un trastorno de sueño, basarse solo en higiene del sueño no solo puede no resolver el problema, sino que en ciertas personas puede provocar más cronificación y más ansiedad», advierte la Dra. García Malo.

Cuando existe un trastorno como el insomnio crónico, el tratamiento de primera línea recomendado es la **terapia cognitivo-conductual (TCC)**, una intervención psicológica que trabaja los pensamientos y comportamientos vinculados al problema del sueño. En algunos casos puede complementarse con tratamiento farmacológico bajo supervisión médica. La automedicación, incluidos los productos vendidos sin receta, puede retrasar el diagnóstico y agravar el problema.

## Una llamada a tomarse el sueño en serio

La SEN insiste en que los trastornos del sueño merecen la misma atención que cualquier [Privacidad y Cookies](#) es fundamental consultar con un profesional en lugar



de intentar resolverlos por cuenta propia. *«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»*, concluye la Dra. García Malo.

**Crónica Norte**  
*Dos décadas de información sin perder el norte*



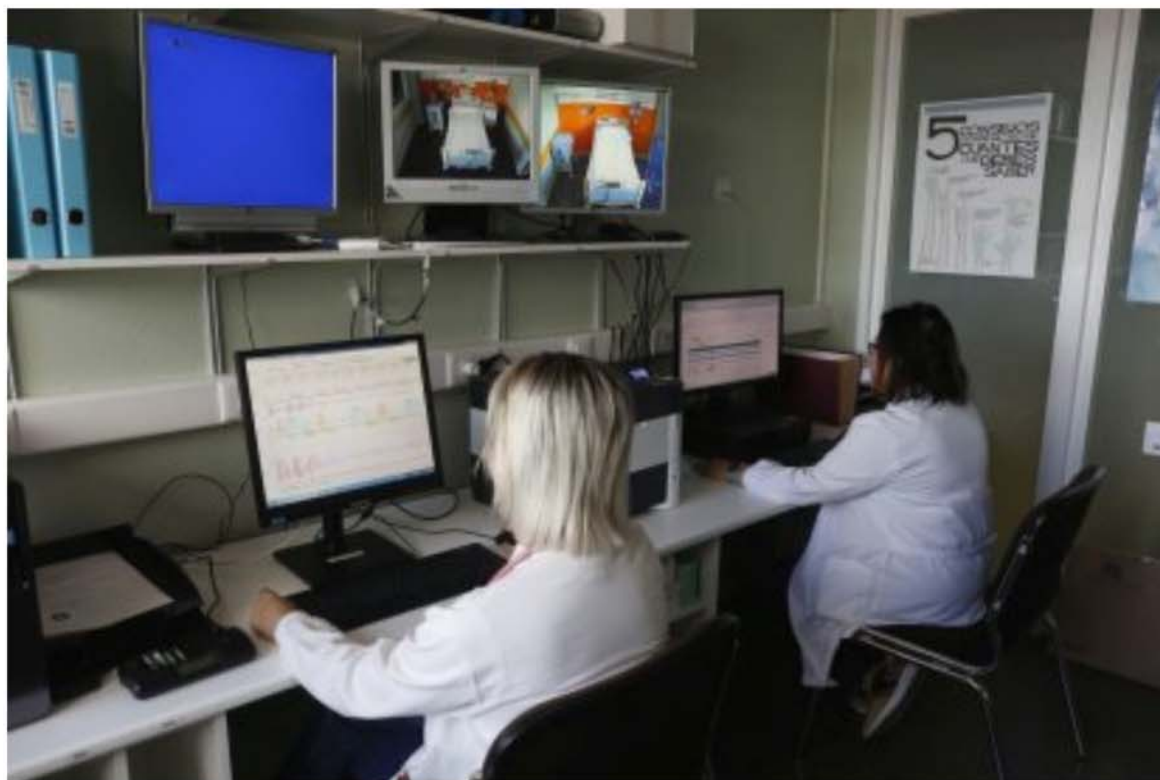


SOCIEDAD

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

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





Sala de la Unidad del Sueño del Caule. FERNANDO OTERO

#### Europa Press

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

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

Los niños y adolescentes también se ven afectados por este déficit de sueño. En concreto, la SEN calcula que el 25 por ciento de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30 por ciento de los niños mayores de 11 años duerme el número adecuado de horas. "Un sueño de buena calidad es un pilar fundamental para la salud en general e imprescindible para el bienestar físico y mental. Y una mala calidad de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo", ha señalado la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN, Celia García Malo.

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

Sigue a **Diario de León** en [Google Discover](#) y a través del [canal de WhatsApp](#).

EN: SUCESOS SALUD POBLACIÓN SUEÑO NEUROLOGÍA

Ver comentarios

## TE PUEDE INTERESAR



Resultados en León de las elecciones en Castilla y León 2026: quién ha ganado y escrutinio de votos



Fallece una mujer tras sufrir un desvanecimiento en un establecimiento de la calle Cervantes



Montserrat y Triana, las asesinas de Isabel Carrasco, deciden su cuarto cambio de cárcel para ir a una prisión cerca de Madrid



Muere un joven de 28 años atropellado por el autobús al que atacó con un hacha



Dos pueblos bajo sospecha de fraude en las elecciones de Castilla y León: ¿qué ocultaba su censo?



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

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Viernes, 13 de marzo de 2026, 14:29

Post

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.

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.

### HIGIENE DEL SUEÑO INADECUADA

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

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



### Lo Más Leído

- 1 Lavar los huevos antes de guardarlos elimina su capa protectora y facilita su contaminación
- 2 La próxima reforma tributaria: entre buenas ideas y la realidad del Congreso
- 3 FNE descarta discriminación arbitraria en cálculo de aranceles de la educación superior y recomienda fortalecer el sustento técnico-económico y la transparencia para resguardar la competencia por calidad
- 4 FAMAE: CGR detecta millonarias indemnizaciones y recontrataciones irregulares
- 5 Ministro de Hacienda detalla medidas económicas del Proyecto de Ley de Reconstrucción Nacional
- 6 Llegó la hora de recuperar el SERNAC
- 7 Asumieron nuevo presidente, vicepresidente

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.

**Sé el primero en comentar...**

Por favor identificate o regístrate para comentar

Login con E-mail

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

y gerente general de Banco Estado

- 8 Los tratamientos oncológicos subcutáneos pueden reducir hasta un 30% el tiempo de personal de oncología y enfermería
- 9 Observatorio del Comercio Ilícito y Seguridad de la CNC inició su año de trabajo con exposición de experto en crimen organizado
- 10 Corte de Santiago confirma multa por venta de artefactos eléctricos sin certificación

#### europa press



La industria de genéricos reclama incentivos por su papel "clave" en la accesibilidad y sostenibilidad del SNS



Apple presenta los nuevos auriculares AirPods Max 2, con chip H2 y funciones inteligentes como el audio adaptativo

Meta y Nebius alcanzan un acuerdo de unos 23.500 millones para el suministro de infraestructura de IA



SEPA destaca que una buena salud bucal contribuye a un envejecimiento más saludable y con mayor calidad de vida



Perú no descarta sancionar a TGP por una explosión en la planta gasista de Camisea

[Cookies](#) [Contacto](#) [Diario Estrategia](#) [Condiciones de uso](#) [¿Quiénes somos?](#)

Powered by Bigpress CMS

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



TIEMPO DE LECTURA: 9 M



 Mujer durmiendo plácidamente sin uso de pantallas.

PUBLICADO: 14/03/2026 - 10:03 AM

ACTUALIZADO: 14/03/2026 - 10:11 AM



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

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



**Puede leer**

**Día Mundial del Sueño: claves para descansar mejor y cuidar tu salud**

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

## Agendas interminables y pantallas, enemigas del sueño

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

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



Las pantallas son enemigas del sueño, pues estar conectados hasta altas horas de la noche no permite que el cerebro descanse.

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

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

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

## ¿Qué hace el cerebro mientras dormimos?

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

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

Pero no solo sirve para la regulación cerebral: «También nos va a ayudar al procesamiento emocional. a la **consolidación de la memoria y a la reaulación**

**biológica** en general de la función inmunológica y hormonal. Al final, el sueño es un estado que permite al cuerpo prepararse para afrontar el día siguiente», señala Ameyugo.

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

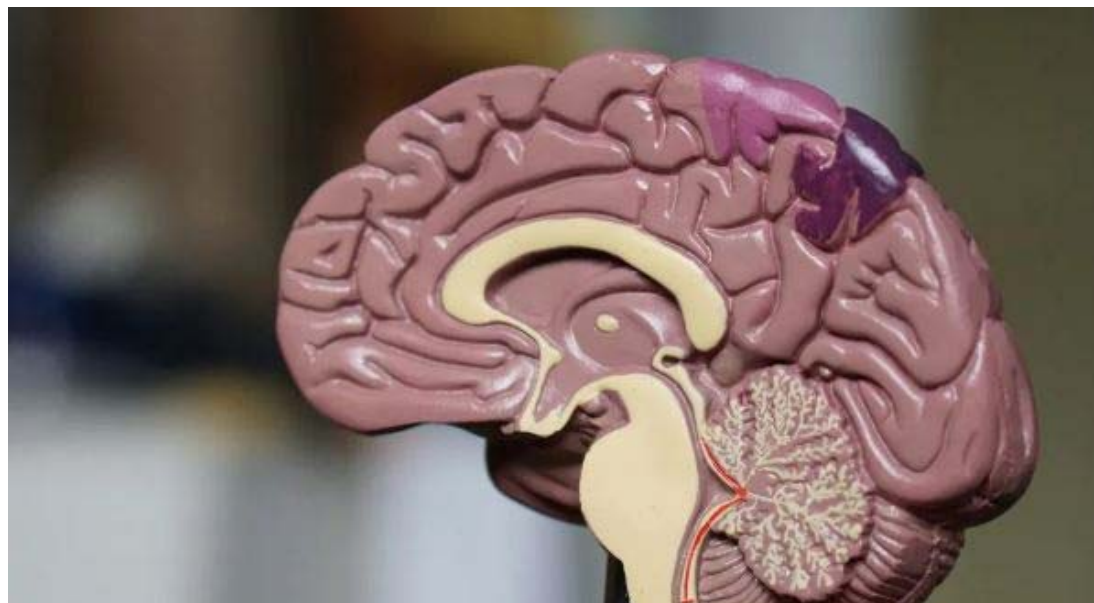
«Si ya nosotros por nuestro estado de estrés, nuestra curva de cortisol igual está más alta o igual se retrasa, solamente nos falta que nuestra secreción de melatonina se retrase. Todo esto hace que nos cueste más conciliar el sueño, ya no solamente por las preocupaciones que puedas tener», apunta Romero,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

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

## Insomnio: Contraposición de fuerzas

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

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





Los expertos coinciden en que una mala higiene del sueño no solo provoca cansancio al día siguiente.

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

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

## Cuándo acudir a la consulta

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

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

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

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

## El consumo de hipnosedantes

Preguntado en relación a que España lidere el **consumo de hipnosedantes**, Armenteros señala que la Atención Primaria lleva «muchos años soportando el estigma» de ser la culpable cuando, insiste es una práctica en todas las especialidades médicas.

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



Los expertos realizan un seguimiento más cercano a los pacientes para que el tiempo de consumo de hipnosedantes no se extienda.

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

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

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

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

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

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

Por su parte, Romero señala que también está la imposibilidad de en ocasiones derivar a los pacientes a una unidad del sueño, porque «no están para todos» por eso apuesta por dotar de los recursos necesarios a la Primaria para que se

pueda hacer un abordaje «mucho más amplio del trastorno de sueño» y poder deshabituar de benzodiazepinas «porque son un problema de salud».

Armenteros sostiene que el tratamiento más efectivo para el sueño es la **terapia cognitivo conductual**, lo que exige consultas periódicas y una actitud positiva tanto del médico como del paciente, para que cambie muchos aspectos de su vida, ya que el insomnio es multifactorial.

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

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

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

## Consejos para dormir mejor

Los tres expertos coinciden en que para tener una buena higiene de sueño, cuanto menos se usen las pantallas en las horas previas a dormir, mejor.



Es aconsejable irse a dormir, si es posible, alrededor de la misma hora todos los días.

De hecho, Romero aboga por usar el teléfono móvil a partir de una

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

¿Y la tele? Pues depende.

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

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

Al margen de las pantallas, **las rutinas son importantes para conciliar el sueño**, con lo que es aconsejable irse a dormir, si es posible, alrededor de la misma hora todos los días.

La **luz** de la estancia del dormitorio también hay que tenerla en cuenta, mejor **tenue**. Y a una buena temperatura.

Una **ducha caliente antes de irse a la cama** puede ser una buena aliada, según Ameyugo.

---

## Etiquetas

[Fármacos Para Dormir](#)[Hipnosedantes](#)[Pantallas](#)[Sueño](#)

---

## Sobre el autor



EFE

EFE es la primera agencia de noticias en español y distribuye 3 millones de noticias al año en texto, fotografía, video, audio y multimedia.

---

## Más artículos

Enlaces Promovidos por Taboola

---

## Uno de los mejor valorados

Suscríbete hoy y accede a todo el contenido

.com



## Salud

Últimas noticias Internacional Economía Política Sociedad Barcelona Cultura Deportes Opinión Pódcast Catalunya

**DIRECTO** Los ministros de Exteriores de la UE descartan enviar fragatas para reabrir el estrecho de Ormuz

### NEUROLOGÍA

## Los problemas de sueño en niños a los 8-9 años pueden estar relacionados con el TDAH, según un estudio

Una investigación liderada por la Universitat de València revela la relación entre los problemas de sueño en niños de 8 a 9 años y el desarrollo de síntomas de TDAH a los 10-11 años



Los niños con problemas de sueño profesional de desarrollo TDAH

Leer

Cerca

Jugar

PUBLICIDAD

**Rebeca Gil**

Madrid

Actualizada 13 MAR 2026 12:46

 Por qué confiar en El Periódico

Según los datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) la mitad de los españoles sufrimos algún tipo de los 100 trastornos del sueño que existen. La [apnea obstructiva del sueño](#), los trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son algunos de estos problemas a la hora del descanso nocturno.

PUBLICIDAD

Dormir mal deteriora la calidad de vida, el rendimiento laboral y escolar, e **impacta negativamente en el bienestar social y económico**. Pero si de niños hablamos, los problemas de sueño pueden tener más consecuencias.

Leer

Cerca

Jugar

PUBLICIDAD

Así se desprende de una investigación liderada por Llúcia González-Safont, investigadora del área de [Epidemiología y Salud Pública del CIBER \(CIBERESP\)](#), la Facultat d'Infermeria i Podologia de la Universitat de València y la [Fundación FISABIO](#), que muestra la estrecha relación entre los problemas del sueño en niños y el desarrollo de síntomas de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en la preadolescencia.

**FAKE NEWS**

Decidir mejor empieza por **informarse mejor**

Suscríbete a El Periódico por solo **2,50€/mes**

6 primeros meses

**Suscríbete ahora**

elPeriódico

El estudio, que ha sido publicado recientemente en la prestigiosa [European Journal of Pediatrics](#), representa un avance importante en la comprensión de las causas del TDAH, trastorno de desarrollo neurológico que afecta a alrededor de un 7,5 % de niños.

Leer

Cerca

Jugar

PUBLICIDAD



El TDAH es un trastorno de desarrollo neurológico que afecta a alrededor de un 7,5 % de niños. / ADOBE STOCK.

## Dormir mal puede aumentar el riesgo de desarrollar TDAH

El sueño es un estado fisiológico complejo responsable en parte del rendimiento físico y mental y del

Leer

Cerca

Jugar

procedimental, generalización del conocimiento y procesamiento emocional.

Así, cuando el sueño se ve alterado de forma habitual debido a distintos desórdenes, se producen consecuencias inmediatas y de largo alcance, como síntomas de TDAH.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Diversos estudios habían mostrado previamente que los problemas de sueño y de TDAH son comunes durante la infancia, con prevalencias del 20% para problemas de sueño y el 3-7,5 % para TDAH. Es más, en el caso de los problemas de sueño, es mayor en [niños](#) con TDAH, hasta afectar a entre el 25 % y el 73,3 %.



Alrededor de un 20% de los niños tiene problemas de sueño. / **ADOBE STOCK.**

En esta línea, el personal investigador trabajó con 1.244 niños de Gipuzkoa, Sabadell y Valencia, a los que se evaluó, por un lado, los problemas de sueño a la edad de 8 a 9 años, y por el otro, se recopilaron las manifestaciones de TDAH. Como resultado, los investigadores establecieron una fuerte relación entre los problemas de sueño a la edad de 8 y 9 años y el desarrollo de síntomas de TDAH a los 10-11 años.

PUBLICIDAD

La asociación entre problemas de sueño y síntomas de TDAH se mantuvo tras excluir del análisis inicial a los niños que presentaban problemas clínicos previos (por ejemplo, aquellos nacidos y nacidas pequeños para edad gestacional, prematuros y prematuras, y aquellos/as que tenían síntomas compatibles con el diagnóstico, tanto anteriores como de forma simultánea a la presentación de problemas de sueño.).

Este resultado pone de aumenta las evidencias de la fuerte asociación que existe entre los problemas de sueño y **trastorno por déficit de atención e hiperactividad**.



La detección temprana puede evitar problemas a largo plazo. / CIBERESP.

Aunque la doctora Llúcia González aclara que "estos hallazgos deben interpretarse con cautela. Aunque no todos los niños con problemas de sueño vayan a desarrollar síntomas de TDAH, su detección en etapas tempranas, con cuestionarios de fácil aplicación en la consulta pediátrica, podría contribuir a prevenir o mitigar futuros síntomas de problemas de comportamiento, como el TDAH. Por ello, sería interesante incorporar este tipo de herramientas de cribado en programas de atención primaria como el Programa de Salud Infantil".

Las conclusiones del estudio podrían resultar útiles en la implementación de políticas y acciones que favorezcan las condiciones adecuadas para el desarrollo de [hábitos de sueño saludables](#) durante la infancia.

Noticias relacionadas y más

**Una nueva técnica con electrodos podría aumentar la supervivencia de pacientes con cáncer de pulmón**

**Un nuevo anticoagulante experimental muestra resultados prometedores para prevenir la recurrencia del ictus**

**La obesidad y la diabetes en el embarazo tienen consecuencias en la descendencia a corto y a largo plazo**

Los resultados del estudio publicado recientemente en European Journal of Pediatrics también fueron presentados en el Congreso de la Sociedad Española de Epidemiología, donde sus autoras han recibido un reconocimiento como una de las mejores comunicaciones por parte del personal CIBERESP.

TEMAS

TDAH

NIÑOS

+SALUD

Leer

Cerca

Jugar

Suscríbete hoy y accede a todo el contenido

.com

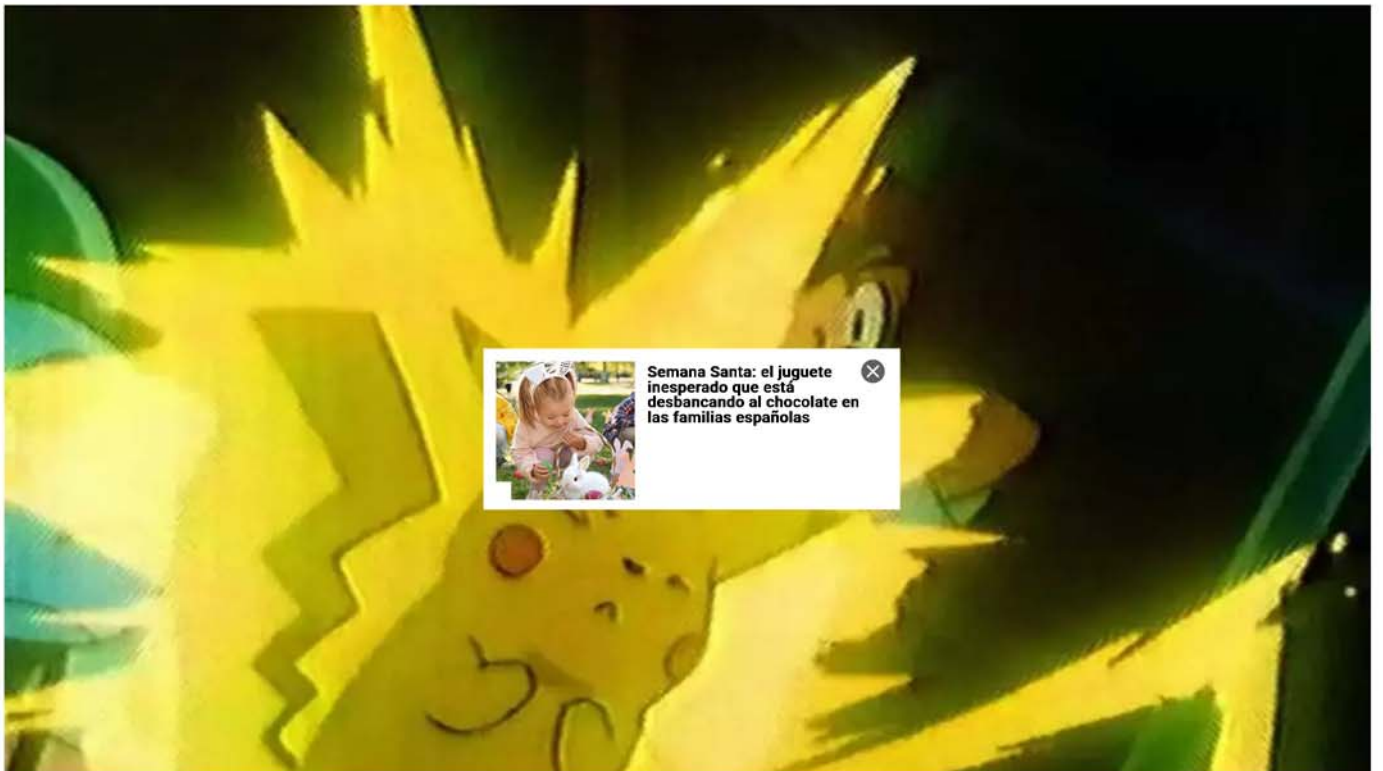
cional Economía Política Sociedad Barcelona Cultura Deportes Opinión Pódcast Catalunya Vida y estilo

**DIRECTO** Los ministros de Exteriores de la UE descartan enviar fragatas para reabrir el estrecho de Ormuz

DÍA NACIONAL DE LA EPILEPSIA

# El día que un capítulo de Pokémon provocó crisis epilépticas en Japón y Pikachu tuvo la culpa

- La falta de sueño, la fiebre o el estrés son los principales desencadenantes de las crisis epilépticas
- La mayoría de las personas que tienen epilepsia pueden llevar una vida "completamente normal" si reciben un tratamiento adecuado



Más de 700 niños fueron hospitalizados en Japón después de ver un capítulo de Pokémon / NINTENDO



**Rafa Sardiña**

Madrid

Actualizada 13 MAR 2026 12:51

Por qué confiar en El Periódico

16 de diciembre de 1997. Unos 700 niños japoneses fueron hospitalizados con distintos síntomas epilépticos (vómitos,

Leer

Cerca

Jugar

Las crisis se produjeron después de que los ojos de **Pikachu** lanzaran un estallido de luces durante cinco segundos. El **episodio 38, "Electric Soldier Porygon" (Soldado eléctrico Porygon)**, fue censurado a partir de ese momento en el resto del mundo para evitar que se volvieran a repetir las mismas consecuencias médicas.

La causa de estas convulsiones es un tipo de epilepsia poco frecuente llamada fotosensible, como explica a este diario el **doctor Ángel Aledo**, director del Instituto de Neurociencias Vithas (INV) de [Madrid](#).

## Imperdibles



Cada semana Gemma Martínez, directora adjunta del diario, elige para ti los 10 temas imprescindibles para estar al día

REGÍSTRATE

"Las crisis epilépticas están relacionadas con la actividad eléctrica del cerebro y, en algunos casos, pueden ser desencadenadas por estímulos específicos", cuenta el especialista en el Día Nacional de la Epilepsia, que se celebra este sábado, 24 de mayo.

Uno de ellos es la **estimulación lumínica intermitente**, es decir, luces parpadeantes a ciertas frecuencias, como ocurrió en el episodio de Pokémon o puede pasar en una discoteca. Sin embargo, "esto no es muy habitual", ya que la mayoría de las epilepsias **no son fotosensibles**.



Cómo reconocer los síntomas de la epilepsia, la tercera enfermedad con más casos en mayores de 65 años / **FREEPIK**

## Harding Test: cómo cambió este capítulo de Pokémon la forma en la que vemos la televisión

Este caso, que abrió telediaros en las televisiones de todo el mundo, sentó precedentes para proteger a los televidentes. Se

Leer

Cerca

Jugar

Desde entonces, están prohibidos los **flashes rojos que parpadean más de tres veces por segundo** (en el capítulo de Pokémon se emitieron 54 planos en cinco segundos) y cualquier luz intermitente que dure más de dos segundos.

El doctor Aledo aclara que "**solo entre un 3 % y un 5 % de las personas con epilepsia son fotosensibles**, lo que significa que ciertos patrones de luz intermitente pueden provocar crisis. Para que esto ocurra, la luz debe parpadear a una frecuencia muy rápida". Y esto ya lleva décadas prohibido en el mundo.

En la vida cotidiana, un ejemplo que puede desencadenar una **crisis epiléptica** "es el efecto de la luz del amanecer filtrándose entre las ramas de los árboles mientras alguien viaja en coche".

No obstante, hay otros factores que pueden aumentar la probabilidad de sufrir crisis en personas con epilepsia, como:

- Falta de sueño
- Fiebre
- Estrés



Sólo un 30% de los pacientes con epilepsia sufre pérdida de conocimiento y convulsiones / ADOBE STOCK

## El 70% de los pacientes controlan las crisis epilépticas con medicación

La mayoría de las personas con epilepsia pueden llevar una vida "completamente normal" si reciben un tratamiento adecuado que controle sus crisis. No obstante, esto solo ocurre en el 70% de los pacientes. El impacto de esta enfermedad neurológica (que afecta a casi medio millón de españoles), no solo depende del tratamiento y el seguimiento médico, sino también del "entorno social y laboral".

El doctor subraya que "la forma en las personas con epilepsia **pueden comunicar su condición y la comprensión que reciben de su entorno más cercano** (familiar, escolar o de trabajo) es fundamental para su bienestar".

No se pueden controlar, lo que genera incertidumbre y ansiedad en muchos de los pacientes. También en sus familias, en el caso de los más pequeños.

tratamiento rápido para evitar problemas en el neurodesarrollo, el aprendizaje y las habilidades motoras". Las pruebas fundamentales para su diagnóstico son:

- **Resonancia magnética (RM)**
- **Videoelectroencefalograma (EEG)**
- **Pruebas genéticas**, porque en los últimos años "hemos descubierto que entre el **10 % y el 20 % de las epilepsias infantiles** tienen un origen genético, lo que permite tratar con lo que llamamos medicina de precisión".

## La tercera enfermedad más prevalente en los mayores

Aunque la epilepsia puede debutar a cualquier edad, su incidencia es mayor en niños y en personas mayores de 65 años: es la **enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera más prevalente en adultos**.

Diversos estudios realizados en Europa parecen haber evidenciado un descenso de los casos en edad infantil.

Actualmente, en España, unos 100.000 niños padecen esta enfermedad, el número de casos en **personas mayores de 65 años** con epilepsia va en aumento, debido al envejecimiento de la población.

La edad es un factor de riesgo para desarrollar la enfermedad. Entre el 25% y el 40% de los casos de epilepsia no se ha conseguido identificar la causa exacta detrás de esta enfermedad. Pero sí se han identificado otros diversos **factores de riesgo**, algunos de ellos modificables.



La falta de sueño aumenta el riesgo de presentar crisis en pacientes con epilepsia / [RAWPIXEL.COM](#) / [BUSBUS](#)

## El 25% de las epilepsias pasan inadvertidas

Se estima que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario debido a que las crisis que provoca la epilepsia son transitorias y pueden tener una duración muy breve.

Aunque, generalmente, se tiende a asociar la sintomatología de esta enfermedad con la pérdida de conocimiento unida a

- falta de respuesta a estímulos
- desconexión del entorno
- experimentar movimientos anormales en alguna parte del cuerpo

Además, existen síntomas de otras enfermedades que pueden tener una apariencia similar a las crisis epilépticas y que pueden llevar a diagnósticos erróneos. "La epilepsia es una enfermedad crónica con un alto impacto sobre la calidad de vida, tanto para quien lo sufre como para sus familiares y afecta también a los sistemas sanitarios", señala el **doctor Manuel Toledo**, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Noticias relacionadas y más

**Descubren una nueva esperanza para curar la depresión: la estimulación magnética transcraneal**

**El síndrome de bebé zarandeado: más "frecuente" de lo que creemos y uno de cada diez niños fallece**

**296.103 nuevos casos de cáncer en 2025: más tumores de pulmón en mujeres y menos de vejiga en hombres**

Y, además de las crisis, la epilepsia puede ser una causa importante de discapacidad. "En todo el mundo, es una de las enfermedades neurológicas que más años de vida perdidos por discapacidad produce, aunque su impacto depende de muchos factores, como las enfermedades subyacentes o el grado de respuesta al tratamiento".

[Ver comentarios](#)

## Contenido para ti

### OCIO Y CULTURA

'Golden', la canción ganadora de un Oscar, el 'hit' de la gala...  
16-03-2026



### ENTRE TODOS

"No se trata de prohibir sino de no discriminar, reconocer la...  
15-03-2026



### SANIDAD

Médicos y enfermeras, los más afectados por el atasco en las...  
16-03-2026



Una luna de miel perfecta, el viaje soñado y el destino que nunca...

Nautalia

### OPINIÓN

Las desigualdades de la regla  
14-03-2026



Leer

Cerca

Jugar

## TAMBIÉN LAS VOCES INTERIORES INTERRUMPEN EL SILENCIO

P V



Buscar...



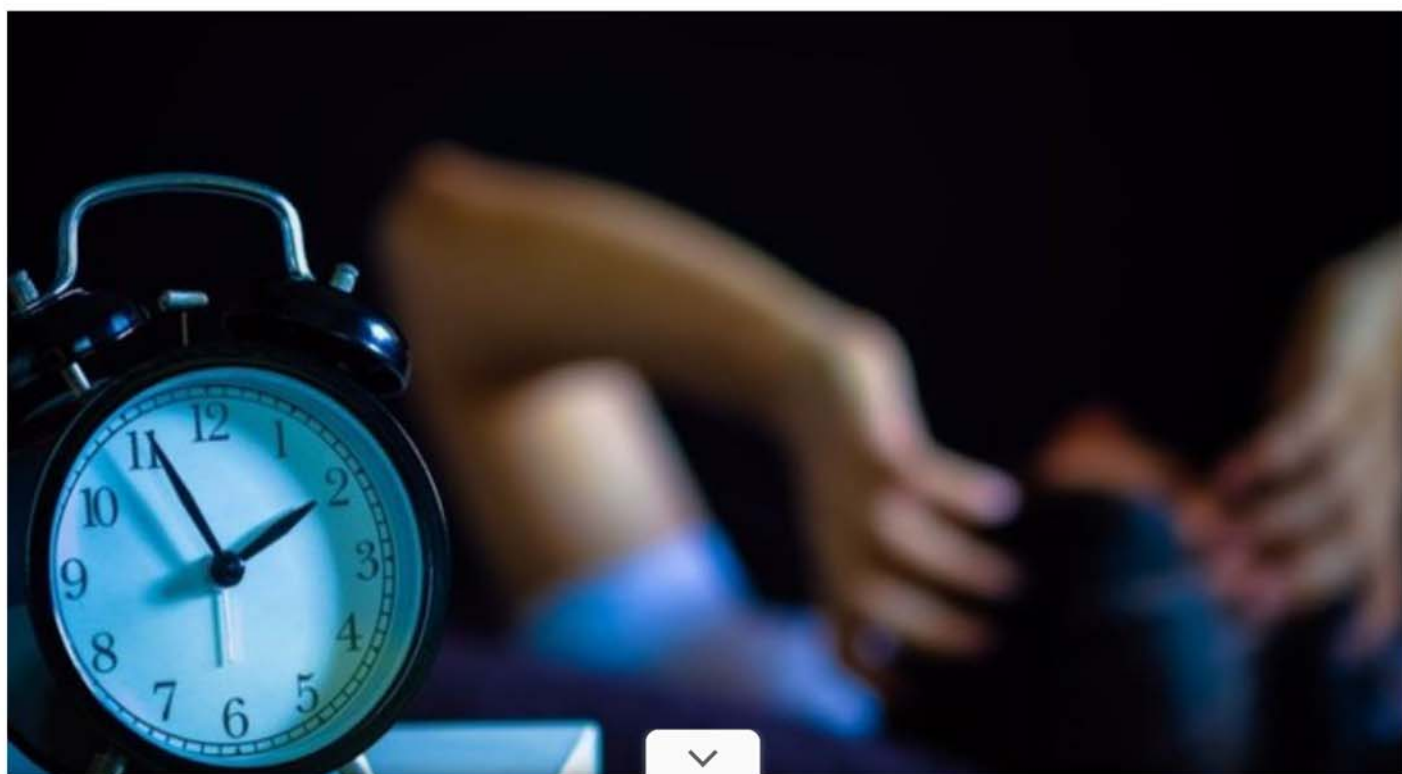
SALUD Y BIENESTAR

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

14 de marzo de 2026 ·



ELENA DÍAZ · 2 minutos de lectura



### 7 Semana Santa

Elche y no compartirlo. Descúbrelo. Visit Elche

M

## tiempo al descanso para dedicarlo al ocio u otros intereses

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



### Haga clic aquí para descargar

Los niños y adolescentes también se ven afectados por este déficit de sueño. En concreto, 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 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.

### Consecuencias a corto plazo

Según ha detallado, la falta de sueño produce a corto plazo dificultades de concentración y rendimiento, así como un aumento de la irritabilidad, el

puntualizado.



## Haga clic aquí para descargar

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.

## Higiene del sueño adecuada

Según ha afirmado Celia García, los malos hábitos de higiene del sueño están detrás de muchos de los casos de descanso deficiente. En este

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% 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.



ELENA DÍAZ    ÚLTIMAS NOTICIAS



RELACIONADOS



MENÚ

NOTICIAS

SALUD Y ESTILO DE VIDA

# Más de 4 millones de españoles sufren algún trastorno de sueño crónico y grave

BY PEDRO GARCÍA



13/03/2026 - 12:00



## Lectura fácil

Solo un tercio de los españoles duerme las **horas necesarias durante** los días laborables.

- Un 30% de la población española se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado.

## MENÚ

duermen menos de 6 horas diarias.

- Diversos estudios presentados en la última Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) han mostrado cómo los trastornos de sueño pueden ser un factor que agrava muchas enfermedades neurológicas.

Cada 13 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño, un día creado para sensibilizar sobre la importancia del sueño y sobre su gran impacto sobre la salud.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que **más de 4 millones de personas en España sufren algún trastorno de sueño crónico y grave**. Aunque los estudios realizados en la población española parecen señalar que los **problemas de sueño** son más frecuentes en mujeres y en personas de edad avanzada, aproximadamente el 20-25% de la población infantil sufre algún tipo de **trastorno del sueño**.

Además, y según los estudios disponibles, solamente un tercio de los españoles duerme las horas necesarias durante los días laborables.

También, y **según datos de la SEN**, entre un 20 y 48% de la población adulta española sufre, en algún momento de su vida, dificultad para iniciar o mantener el sueño y más de un 30% de la población se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado.

Pero a pesar de estas cifras, la SEN estima que más dos tercios de las personas que padecen problemas de sueño no buscan ayuda profesional.

"Existen muchos tipos de trastornos del sueño, pero el insomnio, el síndrome de las piernas inquietas, el síndrome de apneas-hipopneas del sueño, la narcolepsia, la hipersomnia idiopática, el trastorno de conducta durante el sueño REM, parasomnias NREM o trastornos del ritmo circadiano, son los más habituales entre la población española".

"Algunos trastornos son muy prevalentes, ya que el insomnio puede llegar a afectar

## MENÚ

Explica el Dr. Carles Gaig, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Son numerosos estudios los que han demostrado que un **sueño de calidad** es básico para una buena salud.

Dormir de forma adecuada mejora nuestro rendimiento mental y corporal y reduce el riesgo de accidentes laborales y de tráfico. Pero un sueño de calidad también protege a nuestro cerebro ya que, durante el sueño, se restaura la función cerebral en aspectos como el aprendizaje, la memoria o el estado de ánimo.

“Por el contrario, los trastornos del sueño pueden alterar el sistema inmunológico de las personas o dañar las estructuras del cerebro. La privación parcial crónica de sueño también causa déficits cognitivos, favorece el incremento de peso y la obesidad, así como la hipertensión arterial y produce un aumento de la incidencia de trastornos, principalmente los relacionados con el riesgo vascular, a su vez muy relacionados con enfermedades neurológicas como el ictus o el Alzheimer”

Comenta el Dr. Carles Gaig

Por lo tanto, el riesgo de mortalidad aumenta de forma significativa en aquellas personas que duermen menos de 6 horas diarias.

## Efectos en personas afectadas

La **Hipersomnia** es un trastorno del mecanismo del sueño, caracterizado por un sueño excesivo constante e involuntario.

Una persona con hipersomnia tiene gran dificultad para mantenerse despierto, causándole un deterioro funcional significativo, entre los que se cuentan: fatiga, cansancio, pérdida de

## MENÚ

de autoestima, deterioro social y laboral.

En la mayoría de los casos no se tienen dificultad para conciliar el sueño; es continuo, pero no es reparador. Se suele tener problemas al levantarse y, a veces pueden sentirse confusos e irritables, presentando lo que se conoce como borrachera de sueño y que afecta durante la transición sueño-vigilia.

Durante el día, hay una sensación casi continua de somnolencia, en la cual pueden darse comportamientos automáticos y rutinarios, de los que el sujeto no llega a tener conciencia. La somnolencia diurna no siempre aparece repentinamente, si no, de forma creciente y prolongada y preferentemente en situaciones de baja actividad o estimulación, cuando el sujeto intenta combatir la somnolencia, el nivel de alerta se resiente, lo cual ocasiona bajos niveles de rendimiento y se producirá una falta de concentración, pérdida de atención y memoria,

El despertar de la persona suele ser complicado y suele venir acompañado de irritabilidad.

## El sueño en pacientes neurológicos

Por otra parte, la falta de sueño también influye en la calidad de vida de los enfermos neurológicos. Diversos estudios presentados en la última Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología han mostrado cómo los trastornos de sueño pueden ser un factor cronificante de la migraña o cómo la calidad del sueño nocturno está muy afectada en los pacientes con migraña episódica: aproximadamente el 70% de los pacientes con migraña episódica considera que duerme mal por las noches y además, un 20% y un 30%, respectivamente, consideran que su sueño es poco reparador y que esto les condiciona un peor rendimiento diario.

Los trastornos del sueño también son frecuentes en la **esclerosis múltiple**: la patología del sueño puede ser tres veces más frecuente en pacientes con enfermedades desmielinizantes, existiendo una relación entre los trastornos del sueño, la calidad de vida

**MENÚ**

Los trastornos de sueño son además una comorbilidad muy frecuente en pacientes con **epilepsia** y puede ocasionar un control inadecuado de ésta. Un nuevo estudio presentado en la Reunión Anual de la SEN mostraba que más de un 67% de los pacientes con epilepsia presentaban mala calidad de sueño y que por lo tanto consideraban su calidad de vida como moderada o gravemente afectada.

Por otra parte, diversos estudios epidemiológicos han mostrado que la duración y calidad del sueño se relaciona con deterioro cognitivo y alteraciones de biomarcadores de la enfermedad **Alzheimer** en población cognitivamente sana. Pero además, otra publicación presentada en la Reunión Anual de la SEN señalaba que la excesiva duración del sueño en pacientes con Alzheimer se asocia a peor rendimiento cognitivo y que la siesta entre 30-60 minutos se asocia a menores alteraciones conductuales y mejor rendimiento cognitivo sin empeorar los parámetros de sueño nocturno.

Desde GNDiario, sugerimos siempre el asesoramiento con un especialista médico cuando la persona perciba un trastorno como lo que aquí se han detallado.

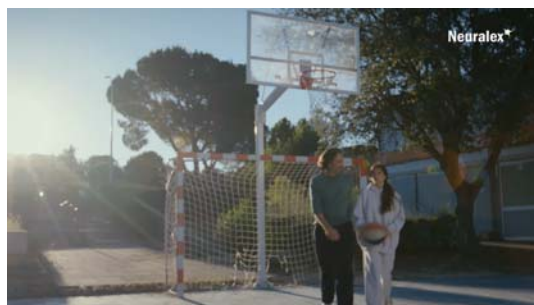
**SALUD Y ESTILO DE VIDA**

DiaMundialDelSueño Sociedad Española de Neurología

## Añadir nuevo comentario

Asunto

Comentario



ÚLTIMA HORA

Oficial: La SD Huesca destituye a Bolo y busca nuevo entrenador

## La mitad de españoles duerme menos horas de las recomendadas y no logra un sueño reparador

Solo el 30% de los niños mayores de 11 años duerme el número adecuado de horas.

[La Sociedad del Sueño y la OMC advierten de que el 30% de la población se despierta con "sensación de no haber descansado"](#)

EP NOTICIA / ACTUALIZADA 13/3/2026 A LAS 18:38



Los españoles no tienen una buena calidad del sueño. **Freepik**

**El 56% de la población española adulta duerme menos horas de las recomendadas para un descanso saludable y el 50% 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.

LO MÁS LEÍDO



ARAGÓN

DEPORTES

REAL ZARAGOZA

NACIONAL

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

CULTURA

PASATIEMPOS

ELISA MANERO

2 Muere un joven al caer por un acantilado cuando intentaba coger unas gafas que se le habían caído  
HA, EFE

3 La deslumbrante elegancia de Priyanka Chopra, compañera de Javier Bardem en los premios Óscar: 'Ha robado el foco de atención'  
JOAN F. LOSILLA

4 Dimite Javier Martínez, director general de Política Económica del Gobierno de Aragón  
I. MUÑOZ

5 La crisis de la SD Huesca también provoca la salida de Ángel Martín González  
MIGUEL BARLUENGA

## ETIQUETAS

Salud

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

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

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.

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

## TE PUEDE INTERESAR



La conmovedora reflexión de Joan Manuel Serrat tras ser premiado en Argentina: 'Soy hijo de madre aragonesa...'

JOAN F. LOSILLA



profesional.

ARAGÓN DEPORTES  
**TE PUEDE INTERESAR**

REAL ZARAGOZA

NACIONAL

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

CULTURA

Sonsoles: tarde 15 días  
en a: PASATIEMPOS  
para de total  
JOAN F. LOSILLA

La Sociedad del Sueño y la OMC advierten de que el 30% de la población se despierta con 'sensación de no haber descansado'

Cuánto dinero puedo donar a un familiar sin tener que pagar impuestos: límite de Hacienda en las transferencias

Ya es oficial: Hacienda confirma qué personas con seguro de coche podrán deducirlo en la Renta en 2026



Atención a la Renta en 2026: Hacienda avisa a los que ingresan entre 22.000 y 35.000 euros

ANA HUERGO

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.

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

**Y ADEMÁS**



Una miniserie sobre la aventura de la vida

Alayans Studio



Vive la experiencia Volkswagen: prueba los nuevos modelos y recibe 10.000 km de carga gratis

AML



¿Pensando en cambiar de coche? ¡Vuelven los Audi Days a Zaragoza!

AML



Mezclar hojas de laurel y bicarbonato de sodio: para qué sirve y por qué es recomendable

Ana Huergo



Mercadona ya da de comer a más españoles que toda la hostelería

HA, EFE



Ya es oficial | Hacienda confirma quiénes podrán desgravarse el seguro de salud con hasta 1.500 euros en la Renta en 2026

Elena de la Riva

**COMENTARIOS**

Debes estar registrado para poder visualizar los comentarios

[Regístrate gratis](#)

[Iniciar sesión](#)



© HERALDO DE ARAGON EDITORA, S.L.U.  
Teléfono 976 765 000 / - Pº. Independencia, 29, 50001 Zaragoza - CIF: B99288763 -  
Inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza al Tomo 3796, Libro 0, Folio 177,  
Sección 8, Hoja Z-50564  
Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos  
del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual

[Política de privacidad](#) [Condiciones generales de contratación](#)  
[Política de cookies](#) [Transparencia](#) [Enviar cartas al director](#)  
[Enviar noticia a redacción](#) [Publicidad](#) [Buenas prácticas periodísticas](#)  
[Personaliza tus cookies](#)

Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza  
Teléfono 976 765 000

OTRAS WEBS DEL GRUPO ▾

16 Mar, 2026

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ **Trends** Misil Sejil Chris Wright Estrecho de Ormuz Medio Oriente Zahra Ghanbari Donald Trump He

AGENCIAS &gt;

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

Especialistas advierten que más de la mitad de adultos en España descansa menos de lo necesario y casi la mitad no logra un reposo adecuado, lo que incrementa riesgos de enfermedades, accidentes y problemas de salud mental, especialmente en mujeres y jóvenes

Por **Newsroom Infobae**+ Seguir en 

15 Mar, 2026 05:32 a.m. ESP



El modo en que las personas despiertan puede servir para evaluar la calidad de su sueño, de acuerdo con declaraciones recogidas por la Sociedad Española de Neurología (SEN) y difundidas con motivo del Día Mundial del Sueño. El grupo apunta que el bienestar y la energía al iniciar el día constituyen señales de un descanso adecuado, más allá del simple número de horas dormidas. Sobre este contexto, la SEN expuso que solo el 56 por ciento de la población adulta en España duerme el tiempo suficiente para lograr un descanso saludable y, además, el 50 por ciento afirma que no experimenta un sueño verdaderamente reparador. La situación es especialmente notoria en mujeres y, en menor medida, también afecta a jóvenes.

Te puede interesar:

**Sigue el rastreo de la zona de la costa donde aparecieron tres cadáveres tras desembarcar una patera**



Según informó el medio, este déficit de sueño no solo limita el bienestar inmediato, sino que repercute negativamente en la salud física y mental. En opinión de la

coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN, Celia García Malo, la carencia de descanso de calidad tiene implicaciones a corto y largo plazo. Entre los efectos inmediatos figuran dificultades para concentrarse, un menor rendimiento, cansancio, somnolencia diurna e irritabilidad, junto a posibles alteraciones del estado de ánimo y una mayor probabilidad de accidentes, tanto laborales como de tráfico.

La SEN declaró que cerca del 30 por ciento de los accidentes de tráfico en el país guardan relación directa con la somnolencia al volante. Este dato pone de manifiesto el papel del sueño en la seguridad vial y en la accidentabilidad general. Si la falta de sueño de calidad persiste en el tiempo, las consecuencias abarcan desde un mayor riesgo de enfermedades metabólicas, obesidad, diabetes y alteraciones en los niveles de colesterol y triglicéridos, hasta problemas cardiovasculares y patologías neurodegenerativas, entre ellas el Alzheimer.

Te puede interesar:

**Al menos 500 detenidos en Irán por espionaje y colaborar con medios "antiiranés"** | >



**ENAMÓRATE POR SOLO 115€/MES**

NUEVO C4 HÍBRIDO. Confort extra, súper equipado y ECO.

Por otro lado, el artículo reportó que la privación crónica de sueño se asocia con una frecuencia superior de trastornos mentales graves, como la depresión, y que investigaciones recientes han observado una vinculación entre dormir menos de lo necesario y la aparición de determinados tipos de cáncer, incluidos los de colon, mama y próstata.

La SEN ha advertido que el problema no se limita a la edad adulta. Según consignó el medio, en el caso de los menores, la carencia de un sueño de calidad afecta a uno de cada cuatro niños. Además, solamente el 30 por ciento de los adolescentes mayores de 11 años alcanza la cantidad de sueño considerada recomendable, lo que sugiere



educativas y sociales.

Te puede interesar:

**Irán anuncia el derribo de tres drones con un nuevo sistema antiaéreo**



Las causas detrás de esta insuficiencia de sueño no radican únicamente en factores fisiológicos, sino que el estilo de vida y los hábitos de la sociedad actual influyen de modo relevante. La SEN, según detalló el medio, enumera entre las principales razones los trabajos sedentarios, la baja actividad física, el consumo de alcohol y tabaco, el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, la ingesta de cenas copiosas, dormitorios poco cómodos o la exposición limitada a la luz natural durante el día.

A esto se suma la tendencia de la sociedad moderna a reducir horas de sueño con el fin de ampliar el tiempo dedicado al ocio o el trabajo. Según publicó la SEN, más del 60 por ciento de los jóvenes en España admite que resta tiempo al sueño para priorizar otras actividades, lo que incrementa los riesgos para la salud individual y pública.

El artículo resalta, además, la relación entre la baja calidad del sueño y la alta prevalencia de trastornos vinculados al descanso. Más de cuatro millones de personas en el país padecen alguna alteración crónica y grave relacionada con el sueño, incluyéndose el insomnio, la apnea obstructiva, las interrupciones del ritmo circadiano y el síndrome de piernas inquietas, según datos difundidos por la SEN.

No obstante, el subregistro de estas afecciones resulta considerable, ya que aproximadamente solo el 10 por ciento de los casos recibe un diagnóstico adecuado, y menos de un tercio de quienes sufren un trastorno del sueño solicita atención profesional, informó la SEN. Esta falta de consulta representa uno de los principales obstáculos para el abordaje efectivo del problema en la población.

Ante este escenario, la Sociedad Española de Neurología insistió en la relevancia de consultar con profesionales sanitarios frente a problemas vinculados al sueño y subrayó la necesidad de promover estrategias colectivas desde los ámbitos político y social. La coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño subrayó la urgencia de que



científicas se sumen al llamado por un abordaje estructural de la problemática.

La SEN, siguiendo su línea informativa, considera fundamental que se desarrollen políticas que prioricen el sueño como un elemento central de la salud pública. A través de campañas de concienciación y el desarrollo de programas de prevención, la entidad busca revertir la tendencia a normalizar el déficit de descanso y las consecuencias derivadas, con especial atención a los grupos más vulnerables como mujeres, menores y jóvenes.





## Sociedad



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

DE PR



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



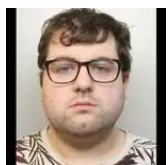
### Violencia

**Tres detenidos por el asesinato de una mujer en enero en Colungo (Huesca)**



### 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**

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



Telefónica  
Empresas

El ordenador  
deja de funcionar...

CONTRATAR

The advertisement features a dark background with the Telefónica Empresas logo at the top. Below the logo, the headline reads 'El ordenador deja de funcionar...'. The main visual is a photograph of a modern office interior with a laptop on a desk that is engulfed in bright orange and yellow flames. A white rectangular box is positioned to the right of the laptop, and a blue button with the word 'CONTRATAR' is located at the bottom of the image.

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

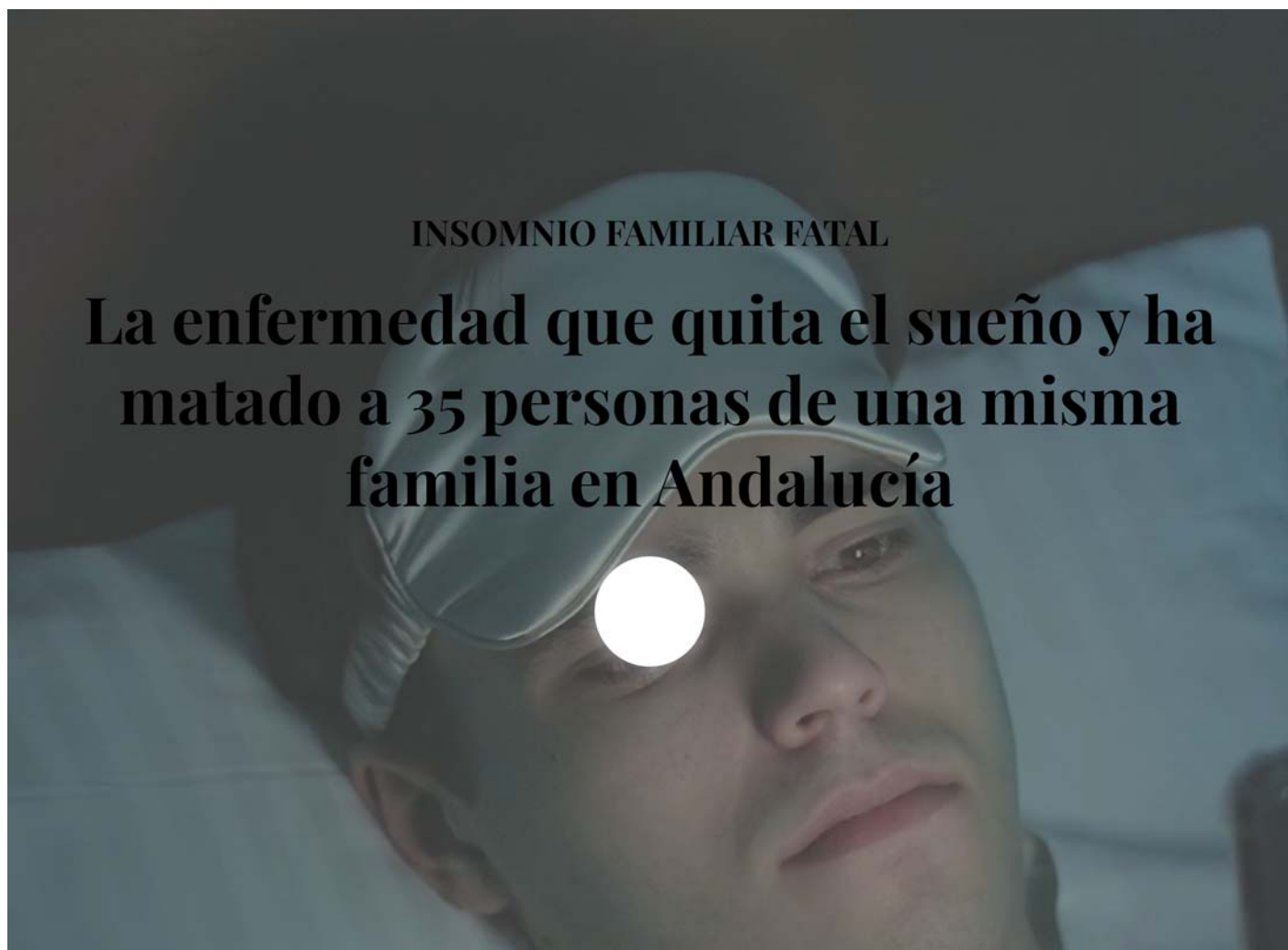
Según ha afirmado Celia García, los malos hábitos de higiene del sueño están detrás de muchos de los casos de descanso deficiente. En este sentido, ha apuntado a empleos sedentarios, escasa actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, altos niveles de estrés, uso de dispositivos electrónicos 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

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.



## INSOMNIO FAMILIAR FATAL

# La enfermedad que quita el sueño y ha matado a 35 personas de una misma familia en Andalucía

**El insomnio familiar fatal (IFF) es una enfermedad rara que afecta a muy pocos, pero sus consecuencias son terribles. Antonio Lamelas ha sido testigo de la muerte de "aproximadamente 35 personas" de su entorno familiar, entre ellos su hijo. La mayoría de los afectados proceden de la Sierra de Segura, en Jaén.**

**Por Rafa Sardiña**



## Guías de Salud

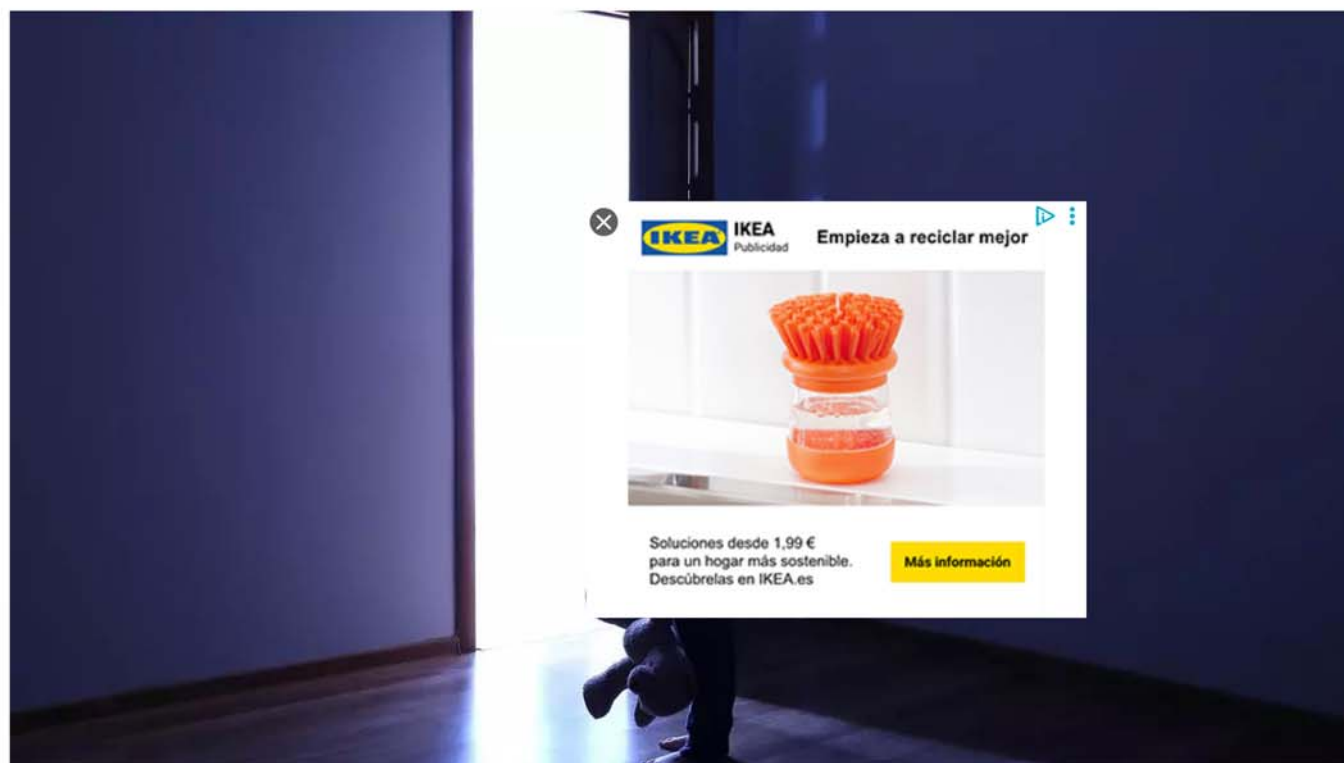
Cuidamos tu salud Alimentación

**OFERTA** Regala por el día del padre LA NUEVA ESPAÑA durante un año por solo 36 euros y llévate de regalo un Rioja Vega Reserva

### NEUROLOGÍA

## Los problemas de sueño en niños a los 8-9 años pueden estar relacionados con el TDAH, según un estudio

Una investigación liderada por la Universitat de València revela la relación entre los problemas de sueño en niños de 8 a 9 años y el desarrollo de síntomas de TDAH a los 10-11 años



Los niños que duermen mal tienen más riesgo de desarrollar TDAH.

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

Actualizada 13 MAR 2026 12:46

Según los datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) la mitad de los españoles sufrimos algún tipo de los 100 trastornos del [sueño](#) que existen. La [apnea obstructiva del sueño](#), los trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son algunos de estos problemas a la hora del descanso nocturno.

PUBLICIDAD

Dormir mal deteriora la calidad de vida, el rendimiento laboral y escolar, e **impacta negativamente en el bienestar social y económico**. Pero si de niños hablamos, los problemas de sueño pueden tener más consecuencias.

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

Así se desprende de una investigación liderada por Llúcia González-Safont, investigadora del área de [Epidemiología y Salud Pública del CIBER \(CIBERESP\)](#), la Facultat d'Infermeria i Podologia de la Universitat de València y la [Fundación FISABIO](#), que muestra la estrecha relación entre los problemas del sueño en niños y el desarrollo de síntomas de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en la preadolescencia.

*La Nueva España*

**Oferta Día del Padre**

**Sorpréndele con la mejor información**

**Y de regalo, una botella de Rioja Vega Reserva 2018.**  
Valorada en 20€ (envío incluido)

**CASA gourmet**  
CLUB DE VINOS




**36€/año**  
Menos de 1€/semana

**Suscríbete**

Cancela cuando quieras.

El estudio, que ha sido publicado recientemente en la prestigiosa [European Journal of Pediatrics](#), representa un avance importante en la comprensión de las causas del TDAH, trastorno de desarrollo neurológico que afecta a alrededor de un 7,5 % de niños.

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

Se aplican términos. Patrocinado

- 
- 1
- 
- 
- 
- 

**El Debate** [Seguir](#) **66.1K Seguidores**

# Estos son los medicamentos para combatir el alzhéimer que ya han sido aprobados en España

Historia de Sandra Ordóñez • 10 mes(es) • **3 minutos de lectura**



Estos son los medicamentos para combatir el alzhéimer que ya han sido aprobados en España

Actualmente, más de 800.000 españoles padecen la enfermedad de Alzhéimer, con una media de **40.000 casos** de media detectados cada año. Preocupa especialmente la **falta de detección**, ya que se estima que más del 50 % de los casos leves aún no están

**Comentarios**

diagnosticados, según los datos compartidos por la Sociedad Española de Neurología. A nivel global, al menos **44 millones** de personas en todo el mundo padecen demencia, convirtiendo a esta enfermedad en una de las crisis de salud más importantes en todo el planeta.



## Honda CR-V híbrido...

Honda · Patrocinado

## ¿Cubrirá la Seguridad Social el nuevo medicamento contra el alzhéimer aprobado por Bruselas?

En este sentido, encontrar fármacos y medicamentos que puedan ralentizar los efectos de esta enfermedad se antoian clave

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

 Comentarios



ACTUALIDAD

# Día Mundial del Sueño: descansa bien para vivir mejor

13 marzo, 2026



(<https://x.com/share?url=https://www.mutuanavarra.es/2026/03/13/dia-mundial-del-sueno-descansa-bien-para-vivir-mejor>)



(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.mutuanavarra.es/2026/03/13/dia-mundial-del-sueno-descansa-bien-para-vivir-mejor>)



(mailto:[Nava de Mi www dia-r desc](mailto:Nava de Mi www dia-r desc))

oy celebramos el Día Mundial del Sueño, cuyo lema es “Dormir

bien, vivir mejor”. Dicho así suena bien y parece sencillo,

**Usamos tu privacidad**

sin embargo, según la Sociedad Española de Neurología

(SEN), un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad y

el 54% de la población adulta española duerme menos de las

horas recomendadas. Al hacer clic

en “Aceptar todo” usted da su consentimiento a

A corto plazo, la falta de sueño nos puede ocasionar cansancio, irritabilidad,

menor capacidad de concentración y más dificultad para gestionar el estrés.

[Política de cookies \(https://www.mutuanavarra.es/politica-de-cookies/\)](https://www.mutuanavarra.es/politica-de-cookies/)

sino también profesional. Una persona que acude al trabajo sin haber descansado lo suficiente, tendrá un menor rendimiento, un mayor riesgo de cometer errores o tener accidentes laborales, menor capacidad para tomar decisiones o para gestionar sus emociones, etc.

Por eso, promover buenos hábitos de descanso es una medida importante tanto para la salud de las personas como para el funcionamiento de las organizaciones.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA DORMIR MEJOR?

Según recomendaciones de expertos, si queremos tener un sueño eficaz y reparador debemos seguir los siguientes consejos:

- Mantén horarios regulares: acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Si trabajas a turnos, ten una rutina de sueño dentro de cada turno para alterar lo mínimo posible tus ritmos.
- Crea una rutina relajante antes de dormir: ducha tibia, lectura suave, respiraciones profundas.
- Evita pantallas al menos 30–60 minutos antes de acostarte.
- Duerme en un ambiente óptimo: oscuro, silencioso y fresco (18–20 °C).
- Revisa tu almohada: ni muy alta, ni muy baja, que no fuerce tu cuello.
- Cena ligero y temprano para evitar digestiones pesadas.

### Valoramos tu privacidad

- Limita cafeína y alcohol, sobre todo por la tarde y noche.
  - Haz actividad física regular, pero evita el ejercicio intenso justo antes de dormir (2-3 horas antes evítalo).
  - Aumenta el consumo de alimentos ricos en magnesio (frutos secos, semillas, verduras de hoja verde...) y triptófano (huevos, pollo, lácteos, cookies.
- [Política de cookies \(https://www.mutuanavarra.es/politica-de-cookies/\)](https://www.mutuanavarra.es/politica-de-cookies/)

- Evita las siestas largas (máximo 20–30 minutos si las necesitas)

## ¿QUÉ PASA CUÁNDO TRABAJO DE NOCHE?

Estamos “programados” para descansar de noche cuando no hay luz natural, por eso cuando se trabaja de noche se alteran los ritmos circadianos, lo que conlleva efectos negativos sobre la salud física, mental y el bienestar.

En este caso, lo más importante es mantenerse en alerta durante el trabajo y llegar a casa seguro. Por eso es importante que tanto las organizaciones como el personal trabajador sigan algunas recomendaciones:

Durante el turno:

- Realizar una rotación de turnos hacia delante (mañana-tarde-noche) para evitar la somnolencia.
- Luz intensa en el puesto de trabajo

La luz brillante ayuda a “engañar” al cerebro y mantener el estado de alerta. Si puedes, usa luces blancas o lámparas de espectro frío durante el turno.

- Hacer micropausas activas

Moverse unos minutos cada hora ayuda a activar el sistema nervioso.

Caminar, estirarse, subir escaleras o moverse un poco cambia la activación del cuerpo.

### Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de

- Planificar bien el consumo de cafeína

personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic

Tomar café o té al inicio o mitad del turno, no al final.

en “Aceptar todo” usted da su consentimiento a

nuestro uso de las

Evitar consumirlo en las últimas 4–5 horas, porque dificultará dormir luego en

cookies.

[Política de cookies \(https://www.mutuanavarra.es/politica-de-cookies/\)](https://www.mutuanavarra.es/politica-de-cookies/)

Las comidas pesadas provocan somnolencia.

Lo mejor: snacks ricos en proteínas o hidratos complejos (yogur, fruta, frutos secos, bocadillos pequeños).

- Mantenerse hidratado

La deshidratación produce cansancio y baja alerta.

- Hablar con otras personas

Conversar, compartir tareas o hacer actividades en equipo ayuda a mantener la atención.

- Se recomienda hacer una breve siesta antes del inicio del turno de noche, para reducir la somnolencia.

Al terminar el turno: cómo evitar el sueño al volver a casa

- Evitar conducir si estás muy somnoliento/a

Si hay alternativa: transporte público, taxi o que alguien te recoja.

Conducir con sueño es igual de peligroso que conducir bajo alcohol.

- Exposición a la luz al salir

Ponte gafas de sol para bloquear la luz intensa si vas a dormir al llegar a casa.

La luz de la mañana puede “despertar” el reloj biológico justo cuando necesitas lo contrario.

- **Valoramos tu privacidad** turno

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en “Aceptar todo” usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

- **Tomar un pequeño snack para el camino**

[Política de cookies \(https://www.mutuanavarra.es/politica-de-cookies/\)](https://www.mutuanavarra.es/politica-de-cookies/)

El descanso después de un turno nocturno debe ser una prioridad.

Dormir bien es un acto cotidiano de autocuidado con un impacto profundo y duradero. ¿Y tú, te animas a llevar a cabo alguna recomendación?

Lo más visto



ACTUALIDAD

## Día Mundial del Sueño: descansa bien para vivir mejor

(<https://www.mutuanavarra.es/2026/03/13/dia-mundial-del-sueno-descansa-bien-para-vivir-mejor>)



ACTUALIDAD

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, nuestros anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo", usted da su consentimiento a nuestro uso de las

cookies.

[Política de cookies \(https://www.mutuanavarra.es/politica-de-cookies/\)](https://www.mutuanavarra.es/politica-de-cookies/)

**notimérica / vida**

## Infosalus.- La mitad de españoles duerme menos horas de las recomendadas y carece de un sueño reparador



Archivo - Niña durmiendo  
- TETIANA SOARES/ ISTOCK - Archivo

MADRID 13 Mar. (EUROPA PRESS) -

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

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

"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





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

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

### **Te puede gustar**

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

Europa Press

#### **Oliver Laxe apoya el 'No a la guerra' de Bardem en los Oscar: "Bravo Javier, ha sido increíble"**

Europa Press

#### **Empieza a generar riqueza con solo €25 al mes**

eToro Market Updates | Patrocinado

Más información

insuficientemente y un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer, como los de colon, mama o próstata.

"La verdadera referencia para saber si tenemos un sueño de calidad es cómo nos sentimos al despertar. Si nos levantamos con sensación de descanso, energía y bienestar suficientes para afrontar el día, es señal de que el sueño ha sido adecuado y de calidad. No se trata solo de un número de horas, sino de la calidad del descanso", ha destacado la especialista.

## **HIGIENE DEL SUEÑO INADECUADA**

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

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

La mala calidad del sueño también está relacionada con la elevada prevalencia de los trastornos del sueño. La SEN estima que más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave, entre los que destacan el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, las alteraciones del ritmo circadiano o el síndrome de piernas inquietas.

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

Por ello, García Malo ha incidido en la importancia de consultar los problemas de sueño con profesionales de la salud y fomentar cambios estructurales desde el ámbito político y social que ayuden con este "problema global". "Cada vez más sociedades científicas en nuestro país alzamos la voz para mejorar estos aspectos y poder tener un plan de acción global contra los problemas de sueño", ha indicado.

---

---

**Contenido patrocinado**



HUELGA

Seguimiento total de los trabajadores de Tubos Reunidos Amurrio

# “Hay una relación directa entre las horas que dormimos y nuestra esperanza de vida”

El doctor Carlos Egea destaca que el descanso nocturno es esencial para el organismo



Itzuli ▾ Entzun 🎧 ▾

DNA

14:03:26 | 20:26 | Actualizado a las 20:31



Carlos Egea, Jefe de la Unidad del Sueño de Quirón Vitoria. / CEDIDA



**D**ormir bien y hacerlo las horas necesarias es tan importante para la salud como mantener una **alimentación equilibrada** o practicar **ejercicio físico** con regularidad. Sin embargo, los **problemas de sueño** son cada vez más frecuentes. Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el **48% de los adultos** y el **25% de la población infantil en España** no tiene un **sueño de calidad**.

La situación es especialmente relevante en el **País Vasco**, donde “**el 60% de la población duerme menos de siete horas entre semana**”, subraya el doctor **Carlos Egea**, jefe de la **Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria**. Una cifra inferior a las **recomendaciones de los especialistas** y que puede repercutir en la **concentración**, el **estado de ánimo** y la **salud a largo plazo**.

Con motivo del **Día Mundial del Sueño**, que se celebra el **13 de marzo**, el **Hospital Quirónsalud Vitoria** recuerda la importancia de cuidar los **hábitos de descanso** y de detectar a tiempo los **trastornos del sueño**, que siguen siendo una **problemática ampliamente infradiagnosticada**.

**“La sociedad ha normalizado dormir poco, pero el sueño no se recupera durmiendo más el fin de semana”**

El doctor **Carlos Egea** destaca que el **descanso nocturno** cumple **funciones esenciales para el organismo**: “**El sueño** no es solo un periodo de descanso. Es un **proceso biológico fundamental** para la **regeneración del cuerpo y del cerebro**. Durante el sueño se **refuerza el sistema inmunitario**, se **consolidan los procesos de memoria** y se **regulan múltiples funciones metabólicas**”, explica.



A pesar de su **impacto en la salud**, los **trastornos del sueño** siguen pasando **desapercibidos** o se **normalizan**. Se estima que entre el **20% y el 30% de la población** presenta **síntomas de insomnio** y que alrededor del **10-15% padece insomnio crónico**, según datos de **sociedades científicas del ámbito del sueño**. A pesar de ello, muchos **pacientes no consultan con un especialista**, lo que contribuye a que estos **trastornos estén infradiagnosticados**.

**“El sueño es un proceso biológico para favorecer la regeneración del cuerpo”**

Para el doctor **Egea**, esta **falta de diagnóstico** responde en gran medida al **desconocimiento**. “Muchas personas creen que el **insomnio**, los **ronquidos** o la **somnolencia diurna** son problemas sin solución o algo propio del **ritmo de vida actual**. Pero en realidad pueden ser **síntomas de trastornos del sueño** que tienen **tratamiento** y cuya **detección precoz** puede mejorar significativamente la **\*\*calidad de vida\*\***”, señala.

**“Dormir menos durante la semana y compensarlo después no corrige los efectos del déficit”**

“**Dormir menos de lo necesario** o tener un **sueño fragmentado** tiene consecuencias claras para la salud. Existe una **relación directa** entre el **número de horas que dormimos** y **nuestra esperanza de vida**”, añade el especialista.

Los **especialistas** advierten de que los **hábitos de vida actuales** influyen de forma notable en la **calidad del descanso**. El uso de **pantallas antes de dormir**, el **estrés laboral**, la **falta de horarios regulares** o el **sedentarismo** contribuyen a que cada vez más personas **duerman menos horas de las recomendadas**.



**“Dormir menos durante la semana y tratar de compensarlo después no corrige los efectos del déficit de sueño”.**

En este sentido, el doctor **Egea** insiste en la necesidad de promover una **auténtica cultura del sueño** en la que el **descanso** sea considerado un **elemento fundamental del bienestar**.

**TEMAS** [sueño](#) - [esperanza de vida](#) - [Salud](#) - [Población](#) - [insomnio](#)

**Te puede interesar**

¡Últimas horas! Hasta un 40% de descuento en esta Wonder Week  
Patrocinado por Meliá

**La nueva IA para ganar dinero inaugura 2026 en España**

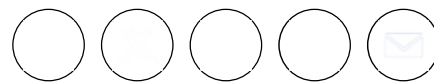
Patrocinado por NeuroaiProfit

¿Artrosis De Rodilla?  
Un Médico Recomienda Hacer Esto Antes De...  
Patrocinado por Experto ...



## Un tercio de la población adulta padece algún tipo de dolor

Se estima que un 5 % de la población adulta manifiesta dolor diariamente, lo que implica una grave afectación física y psicológica en el día a día y un gran impacto en la calidad de vida.



Dolor, fecha elegida por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Se estima que **un 5 % de la población adulta manifiesta dolor diariamente**, lo que implica una grave afectación física y psicológica en el día a día y un gran impacto en la calidad de vida.

Diversos estudios realizados en España señalan además que alrededor del **30 % de la población refiere haber padecido dolor en las últimas 48 horas**, más del 40 por ciento en la última semana y casi un 80 % en los últimos seis meses.

Tanto su **prevalencia** como su **intensidad** son mayores en mujeres y aumenta con la edad de los pacientes.

### Tipos de dolor

“El dolor es un síntoma muy común, que supone el 50 % de las visitas a Atención Primaria y, puesto que el sistema neurológico es el punto de partida y final del dolor, también de las consultas de Neurología”, señala el **doctor Alan Luis Juárez, Coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

De acuerdo con este especialista, el dolor se clasifica en tres grandes grupos:

- **Dolor nociceptivo**, causado por la activación de los receptores del dolor en respuesta a un estímulo (por una lesión, inflamación, infección, enfermedad,...)
- **Dolor neuropático**, como consecuencia de daño sobre el sistema nervioso, considerado dolor patológico, ya que no tiene ninguna utilidad como mecanismo de alerta o defensa
- **Dolor con condiciones mixtas** de los dos

“En Neurología, el dolor reconocido como primera causa de visita a nuestras consultas externas es la cefalea, aunque también se puede expresar en casi todas las patologías neurológicas: neuropatías, trastornos desmielinizantes, enfermedad de Parkinson, demencias...” apunta el doctor Alan Luis Juárez.

“Se estima que un 25 % de las consultas por dolor en atención primaria pueden estar relacionadas con pacientes que padecen dolor neuropático”, afirma el neurólogo.

### ¿Qué es el dolor neuropático y por qué se produce?

El **dolor neuropático** se produce por una disfunción del sistema nervioso que hace que se interpreten como dolorosos ciertos estímulos que en realidad no lo son.

La SEN estima que hasta 3 millones de españoles pueden padecer dolor neuropático.

Por sus características fisiopatológicas y por la ausencia de respuesta de más del 50 % de los pacientes al tratamiento inicial, el dolor neuropático tiende frecuentemente a



Sigue a Discamedia en:



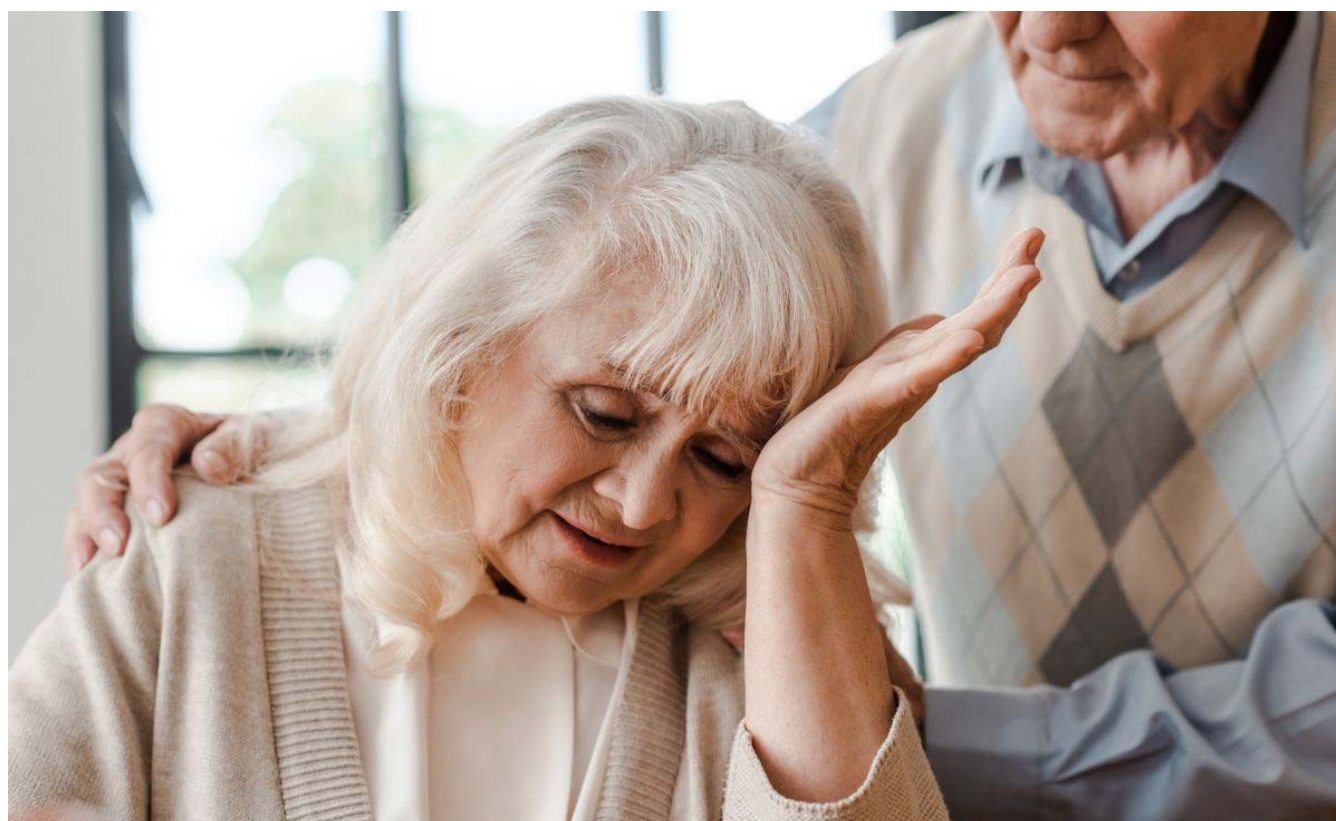
El periódico sobre discapacidad de [servimedia](#)

noticias | [sociedad](#) | [salud](#) | [discapacidad](#) | [mayores](#)

## PREVENCIÓN

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

- El ictus, ligado a accidentes vasculares, es también “la primera causa de discapacidad en España” y deja secuelas en más del 30% de los supervivientes





Una mujer mayor con síntomas de accidente cerebro-vascular | Foto de 123RF/lightfieldstudios

14 MAR 2026 | 15:01H | MADRID

**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

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.

(SERVIMEDIA)

14 MAR 2026

EDU/mmr

2026. La Razón

Belén Tobalina

### Enlace noticia original

No se están haciendo las cosas bien en la lucha contra la demencia. Así lo refleja un panel de expertos ingleses que ha emitido la llamada de atención más fuerte hasta el momento para que las autoridades revisen la manera de abordar la prevención de la demencia, señalando evidencia vital de que **el riesgo de demencia se puede reducir** y proporcionando un marco para el desarrollo de una nueva política gubernamental que podría mejorar la salud cerebral de millones de personas.

El Consenso de Nottingham, publicado en la revista “Nature Reviews Neurology”, compuesto por 40 expertos fue liderado por investigadores de la Unidad de Investigación de Políticas en Demencia y Neurodegeneración del Instituto Nacional de Salud (NIHR) de la Universidad Queen Mary de Londres (DeNPRU-QM).

Formula 56 recomendaciones destinadas a convertir décadas de investigación en políticas concretas.

Las recomendaciones abarcan cuatro áreas políticas: **reformar los mensajes públicos para mejorar la concienciación** sobre la salud cerebral y el riesgo de demencia entre el público; **identificar y tratar los factores de riesgo individuales** de demencia, como la pérdida auditiva y la presión arterial alta; **abordar los factores estructurales importantes que influyen en la salud cerebral y que están fuera del control del individuo** (como la privación socioeconómica y la contaminación del aire), y **destinar la financiación de la investigación** a abordar las lagunas en nuestra comprensión sobre la mejor manera de reducir el riesgo de demencia.

En todas las recomendaciones, el panel enfatizó la importancia de abordar las desigualdades en salud para garantizar que todas las personas tengan las mismas posibilidades de vivir hasta una edad avanzada con un cerebro sano. Esto implica crear políticas que consideren cómo las decisiones individuales interactúan con las condiciones sociales, económicas y ambientales para influir en la salud cerebral a lo largo de la vida.

En cuanto a las medidas que pueden realizar los ciudadanos para reducir el riesgo de demencia, el documento identificó tres áreas prioritarias para la acción individual, donde la evidencia es particularmente sólida: **la pérdida auditiva, el aislamiento social y la hipertensión arterial**. Sin embargo, también advirtieron que sin apoyo estructural -como servicios auditivos asequibles, infraestructura social accesible y un control eficaz de la presión arterial-, estas intervenciones no llegarán a las personas que más las necesitan.

Y es que es importante adoptar hábitos saludables. Así, el documento recuerda que modificar estos factores de riesgo puede ayudar a reducir la probabilidad de desarrollar demencia. Así, cabe recordar que el informe de la Comisión Lancet de 2024 destaca que hasta un 45% de los casos de demencia podrían prevenirse o al menos retrasarse mediante 14 cambios en el estilo de vida y la adopción de hábitos saludables.

“La hoja de ruta no es principalmente una lista de “consejos para la ciudadanía”. La mayoría de las 56 medidas se centran en acciones a nivel de sistema y de políticas diseñadas para facilitar, hacer más accesibles y equitativas las opciones más saludables para toda la población”, explica a A TU SALUD La Dra. Harriet Demnitz-King, autora principal e investigadora postdoctoral en la Universidad Queen Mary de Londres.

“A nivel individual -prosigue, lo importante es encontrar maneras de **mantenerse física y mentalmente activo** que se disfruten y que se puedan mantener de forma realista a lo largo del tiempo; nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar”.

En este sentido, además de realizar ejercicio de forma regular, es importante obligarnos a fomentar la interacción social porque reducir el aislamiento social participando en actividades comunitarias, mantener relaciones sociales y fomentar la conexión con otras personas resulta crucial para reducir el riesgo de demencia.

“Al mismo tiempo, es esencial concienciar sobre la demencia a los responsables políticos para que las opciones de vida más saludables que puedan reducir el riesgo de padecerla no dependan de los recursos o las circunstancias individuales, sino que se respalden mediante entornos y políticas que faciliten la reducción del riesgo para todos”, añade a LA  
RAZÓN

RAZÓN.

«Sabemos que el riesgo de demencia se puede reducir, pero la evidencia aún no se ha traducido en una estrategia gubernamental coherente. Las personas necesitan una orientación clara y basada en la evidencia para proteger su salud cerebral, pero la información que reciben puede ser confusa o hacerles sentir culpables. Lo que necesitamos ahora es una acción coordinada y estructural para desarrollar políticas de prevención de la demencia que sean equitativas, realistas y basadas en la vida real de las personas», afirma Harriet en un comunicado de la revista.

«La demencia es actualmente la principal causa de muerte en el Reino Unido, por lo que necesitamos urgentemente un plan de salud pública claro para mejorar esta situación”, afirma el autor principal, Charles Marshall, profesor de Neurología Clínica en la Universidad Queen Mary de Londres.

En España, según informó en 2024 la Sociedad Española de Neurología (SEN), las demencias ya suponen el 8% del total de defunciones que se producen cada año en nuestro país.

Marshall espera que “este consenso conduzca a una mejor comunicación pública sobre la demencia, un mejor reconocimiento y tratamiento de otras afecciones que aumentan el riesgo de padecerla, una estrategia sobre enfoques estructurales para mejorar la salud cerebral y una investigación que aborde las lagunas en nuestro conocimiento sobre la mejor manera de lograr todo esto. Implementar nuestras recomendaciones garantizará que el mayor número posible de personas viva hasta una edad avanzada sin demencia».

Y urge, porque se prevé que **los casos de demencia se tripliquen para 2050**, pero la conciencia pública sobre la posibilidad de reducir el riesgo de padecerla sigue siendo sorprendentemente baja.