



22 Marzo, 2026

## ► CEFALEAS

# El abordaje precoz de la migraña puede condicionar su evolución

El encuentro Cefabox reúne a neurólogos de referencia implicados en una mejor atención a esta patología

**R. S. B.**

Actuar a tiempo puede marcar la diferencia en la evolución de la migraña, una enfermedad neurológica crónica que sigue estando infradiagnosticada y, en muchos casos, banalizada. Así lo han subrayado especialistas reunidos en la XV edición de Cefabox, uno de los principales encuentros nacionales sobre cefaleas, celebrado los días 6 y 7 de marzo en Madrid.

Durante la reunión, organizada por la biofarmacéutica AbbVie, neurólogos de referencia coincidieron en que el

tratamiento temprano, junto con una mejor coordinación asistencial, resulta clave para evitar la cronificación de la enfermedad y reducir su impacto en la vida diaria de los pacientes. "Cuanto antes tratemos la migraña, mejor evolucionan las personas que la padecen", explicó el neurólogo Jaime Rodríguez Vico, quien advirtió de que intervenir de forma precoz puede evitar la sensibilización del sistema nervioso y, con ello, la persistencia del dolor.

En esta misma línea, la especialista Carmen González Oria insistió en la importancia de que el paciente consulte en fases iniciales. Sin embargo, reconoció que el diagnóstico precoz se ve frenado por factores sociales, como la normalización de la enfermedad o el estigma. "Muchas personas ocultan su migraña en el trabajo o

## Un problema que atañe a enfermería, farmacia y AP

Reforzar el papel de la Atención Primaria (AP) es clave para detectar y tratar de forma temprana los casos. "Si queremos acortar tiempos, la migraña debe identificarse desde el inicio en este nivel asistencial", apunta el Dr. Jaime Rodríguez Vico. Primaria no solo debe ser un punto de derivación, sino un nivel resolutivo con herramientas adecuadas. El encuentro destacó el papel creciente de la enfermería y de la farmacia comunitaria en la educación sanitaria, la detección precoz y el seguimiento de los pacientes. Una mejor formación de todos se considera esencial para optimizar los circuitos asistenciales.

en su entorno social, lo que retrasa la búsqueda de atención médica", señaló.

La migraña no es un simple dolor de cabeza. Se trata de una patología incapacitante que puede acompañarse de náuseas, vómitos o una alta sensibilidad a la luz y al sonido. Según la Sociedad Española de Neurología, afecta a entre el 15% y el 20% de las mujeres y hasta el 8% de los hombres en España. En sus formas más graves, como la migraña crónica, cuando el dolor aparece más de 15 días al mes, puede tener un fuerte impacto en la vida laboral, social y familiar.

El neurólogo Javier Camiña recordó que es necesario avanzar también en el ámbito laboral, favoreciendo entornos más flexibles que permitan a los pacientes manejar sus síntomas "con dignidad y sin tener que esconder su diagnóstico".



22 Marzo, 2026

## ► CEFALEAS

# El abordaje precoz de la migraña puede condicionar su evolución

El encuentro Cefabox reúne a neurólogos de referencia implicados en una mejor atención a esta patología

**R. S. B.**

Actuar a tiempo puede marcar la diferencia en la evolución de la migraña, una enfermedad neurológica crónica que sigue estando infradiagnosticada y, en muchos casos, banalizada. Así lo han subrayado especialistas reunidos en la XV edición de Cefabox, uno de los principales encuentros nacionales sobre cefaleas, celebrado los días 6 y 7 de marzo en Madrid.

Durante la reunión, organizada por la biofarmacéutica AbbVie, neurólogos de referencia coincidieron en que el

tratamiento temprano, junto con una mejor coordinación asistencial, resulta clave para evitar la cronificación de la enfermedad y reducir su impacto en la vida diaria de los pacientes. "Cuanto antes tratemos la migraña, mejor evolucionan las personas que la padecen", explicó el neurólogo Jaime Rodríguez Vico, quien advirtió de que intervenir de forma precoz puede evitar la sensibilización del sistema nervioso y, con ello, la persistencia del dolor.

En esta misma línea, la especialista Carmen González Oria insistió en la importancia de que el paciente consulte en fases iniciales. Sin embargo, reconoció que el diagnóstico precoz se ve frenado por factores sociales, como la normalización de la enfermedad o el estigma. "Muchas personas ocultan su migraña en el trabajo o

## Un problema que atañe a enfermería, farmacia y AP

Reforzar el papel de la Atención Primaria (AP) es clave para detectar y tratar de forma temprana los casos. "Si queremos acortar tiempos, la migraña debe identificarse desde el inicio en este nivel asistencial", apunta el Dr. Jaime Rodríguez Vico. Primaria no solo debe ser un punto de derivación, sino un nivel resolutivo con herramientas adecuadas. El encuentro destacó el papel creciente de la enfermería y de la farmacia comunitaria en la educación sanitaria, la detección precoz y el seguimiento de los pacientes. Una mejor formación de todos se considera esencial para optimizar los circuitos asistenciales.

en su entorno social, lo que retrasa la búsqueda de atención médica", señaló.

La migraña no es un simple dolor de cabeza. Se trata de una patología incapacitante que puede acompañarse de náuseas, vómitos o una alta sensibilidad a la luz y al sonido. Según la Sociedad Española de Neurología, afecta a entre el 15% y el 20% de las mujeres y hasta el 8% de los hombres en España. En sus formas más graves, como la migraña crónica, cuando el dolor aparece más de 15 días al mes, puede tener un fuerte impacto en la vida laboral, social y familiar.

El neurólogo Javier Camiña recordó que es necesario avanzar también en el ámbito laboral, favoreciendo entornos más flexibles que permitan a los pacientes manejar sus síntomas "con dignidad y sin tener que esconder su diagnóstico".

22 Marzo, 2026

## Insomnio

# Llegar a los 55 años es sinónimo de dormir mal

España encabeza el consumo en Europa de benzodiacepinas, recetado para descansar

**NIEVES SALINAS**

Madrid

Un 43,3% de los españoles padece algún síntoma de insomnio y un 14% de los adultos sufre insomnio crónico. Lo constatan los médicos en las consultas y se traduce en un dato significativo: el gasto en benzodiacepinas, uno de los medicamentos más recetados para los problemas del sueño, supera los 100 millones de euros anuales en nuestro país, a la cabeza del consumo en Europa. «Dormimos mal y abusamos de los fármacos», sintetiza la neumóloga Alejandra Roncero. Además, hay un elevado porcentaje de personas que acuden a las farmacias en busca de productos sin indicación terapéutica: casi el 50% de los seniors consumen suplementos para mejorar el descanso.

Según la encuesta mensual IMOP-BERBÉS, el 76,9% de los

jóvenes entre 18 y 24 años que consume suplementos lo hace para mejorar el rendimiento físico y/o mental, seguido del grupo de población entre 55 y 64 (61,7%), 35 y 44 (52,1%) y 25 y 34 (47,4%). El siguiente motivo más esgrimido es mejorar la calidad del sueño, tal como afirman el 48,7% de los seniors de entre 55 y 64 años, seguidos de la población de entre 45 y 54 años (31,6%), 25 y 34 (29,7%) y 35 y 44 (24,3%).

Según la Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española, de la Sociedad Española de Neurología, el 56% de la población española adulta duerme menos horas de las recomendadas para un descanso reparador. «Nuestro ritmo de vida hace que queramos prescindir del sueño y apurar más las horas del día», apunta Alejandra Roncero, miembro del área de Sueño de la Sociedad española de Neumología. ■



## CEFALEAS

# El abordaje precoz de la migraña puede condicionar su evolución

El encuentro Cefabox reúne a neurólogos de referencia implicados en una mejor atención a esta patología

R. S. B.

Actuar a tiempo puede marcar la diferencia en la evolución de la migraña, una enfermedad neurológica crónica que sigue estando infradiagnosticada y, en muchos casos, banalizada. Así lo han subrayado especialistas reunidos en la XV edición de Cefabox, uno de los principales encuentros nacionales sobre cefaleas, celebrado los días 6 y 7 de marzo en Madrid.

Durante la reunión, organizada por la biofarmacéutica AbbVie, neurólogos de referencia coincidieron en que el

tratamiento temprano, junto con una mejor coordinación asistencial, resulta clave para evitar la cronificación de la enfermedad y reducir su impacto en la vida diaria de los pacientes. "Cuanto antes tratamos la migraña, mejor evolucionan las personas que la padecen", explicó el neurólogo Jaime Rodríguez Vico, quien advirtió de que intervenir de forma precoz puede evitar la sensibilización del sistema nervioso y, con ello, la persistencia del dolor.

En esta misma línea, la especialista Carmen González Oria insistió en la importancia de que el paciente consulte en fases iniciales. Sin embargo, reconoció que el diagnóstico precoz se ve frenado por factores sociales, como la normalización de la enfermedad o el estigma. "Muchas personas ocultan su migraña en el trabajo o

## Un problema que atañe a enfermería, farmacia y AP

Reforzar el papel de la Atención Primaria (AP) es clave para detectar y tratar de forma temprana los casos. "Si queremos acortar tiempos, la migraña debe identificarse desde el inicio en este nivel asistencial", apunta el Dr. Jaime Rodríguez Vico. Primaria no solo debe ser un punto de derivación, sino un nivel resolutivo con herramientas adecuadas. El encuentro destacó el papel creciente de la enfermería y de la farmacia comunitaria en la educación sanitaria, la detección precoz y el seguimiento de los pacientes. Una mejor formación de todos se considera esencial para optimizar los circuitos asistenciales.

en su entorno social, lo que retrasa la búsqueda de atención médica", señaló.

La migraña no es un simple dolor de cabeza. Se trata de una patología incapacitante que puede acompañarse de náuseas, vómitos o una alta sensibilidad a la luz y al sonido. Según la Sociedad Española de Neurología, afecta a entre el 15% y el 20% de las mujeres y hasta el 8% de los hombres en España. En sus formas más graves, como la migraña crónica, cuando el dolor aparece más de 15 días al mes, puede tener un fuerte impacto en la vida laboral, social y familiar.

El neurólogo Javier Camiña recordó que es necesario avanzar también en el ámbito laboral, favoreciendo entornos más flexibles que permitan a los pacientes manejar sus síntomas "con dignidad y sin tener que esconder su diagnóstico".



22 Marzo, 2026

NIEVES SALINAS  
 Madrid

## Radiografía del insomnio

España encabeza el consumo en Europa de benzodicepinas, uno de los medicamentos más recetados para los problemas de insomnio.

# La mitad de los mayores de 55 años se medica para **dormir**

Ferran Nadeu

Un 43,3% de los españoles padece algún síntoma de insomnio y un 14% de los adultos sufre insomnio crónico. Lo constatan los médicos en las consultas y se traduce en un dato significativo: el gasto en benzodicepinas, uno de los medicamentos más recetados para los problemas del sueño, supera los 100 millones de euros anuales en nuestro país, a la cabeza del consumo en Europa. «Dormimos mal y abusamos de los fármacos», sintetiza la neumóloga Alejandra Roncero. Además, hay un elevado porcentaje de personas que acuden a las farmacias en busca de productos sin indicación terapéutica: casi el 50% de los seniors consumen suplementos para mejorar el descanso.

Según la encuesta mensual Imop-Berbés, el 76,9% de los jóvenes entre 18 y 24 años que consume suplementos lo hace para mejorar el rendimiento físico y/o mental, seguido del grupo de población entre 55 y 64 (61,7%), 35 y 44 (52,1%) y 25 y 34 (47,4%). El siguiente motivo más esgrimido es mejorar la calidad del sueño, tal como afirman el 48,7% de los seniors de entre 55 y 64 años, seguidos de la población de entre 45 y 54 años (31,6%), 25 y 34 (29,7%) y 35 y 44 (24,3%).

Según la Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española, de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 56% de la población española adulta duerme menos ho-



Medicamentos utilizados para dormir.

ras de las recomendadas para un descanso reparador. «Nuestro ritmo de vida hace que queramos prescindir del sueño y apurar más las horas del día», apunta

Alejandra Roncero, miembro del área de Sueño y Ventilación de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ).

Los expertos abogan por to-

mar medidas urgentes. De entrada, desplegar una estrategia nacional. La Alianza por el Sueño, que reúne a sociedades científicas, sanitarios y asociaciones de

pacientes, propone al Ministerio de Sanidad una hoja de ruta inspirada en el modelo francés para abordar el problema desde la salud pública, abordando sus múltiples determinantes: educación, salud mental, condiciones laborales, urbanismo, entorno digital y estilo de vida.

Roncero, también coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario San Pedro de Logroño, alude a otro problema: los efectos perjudiciales de la iluminación nocturna en el sueño, el equilibrio hormonal y el bienestar general. La exposición a la luz nocturna artificial a través de pantallas electrónicas o iluminación urbana interfiere con los procesos fisiológicos del descanso.

«Hay un problema grande en las personas que duermen mal. Cuando les hacemos una actigrafía (prueba que utiliza un dispositivo similar a un reloj para registrar movimientos y luz ambiental), detectamos que, alrededor de la gente que se queja constantemente de que no duerme, se ve activación de luz artificial de forma constante hasta última hora de la noche. O sea, apenas le está dando luz solar. Es algo antinatural, que hace que tu reloj no esté funcionando correctamente», explica.

Los fármacos –España es el país de Europa donde más benzodicepinas se consumen– no son la solución para dormir mejor, recuerdan los médicos, que alertan de las consecuencias que tiene su consumo a largo plazo. ■

RADIOGRAFÍA DEL INSOMNIO

España encabeza el consumo en Europa de benzodiazepinas, uno de los medicamentos más recetados para los problemas de insomnio.

# La mitad de los mayores de 55 años se medica para dormir

NIEVES SALINAS  
 Madrid

Un 43,3% de los españoles padece algún síntoma de insomnio y un 14% de los adultos sufre insomnio crónico. Lo constatan los médicos en las consultas y se traduce en un dato significativo: el gasto en benzodiazepinas, uno de los medicamentos más recetados para los problemas del sueño, supera los 100 millones de euros anuales en nuestro país, a la cabeza del consumo en Europa. «Dormimos mal y abusamos de los fármacos», sintetiza la neumóloga Alejandra Roncero. Además, hay un elevado porcentaje de personas que acuden a las farmacias en busca de productos sin indicación terapéutica: casi el 50%

de los seniors consumen suplementos para mejorar el descanso.

Según la encuesta mensual IMOP-BERBÉS, el 76,9% de los jóvenes entre 18 y 24 años que consume suplementos lo hace para mejorar el rendimiento físico y/o mental, seguido del grupo de población entre 55 y 64 (61,7%), 35 y 44 (52,1%) y 25 y 34 (47,4%). El siguiente motivo más esgrimido es mejorar la calidad del sueño, tal como afirman el 48,7% de los seniors de entre 55 y 64 años, seguidos de la población de entre 45 y 54 años (31,6%), 25 y 34 (29,7%) y 35 y 44 (24,3%).

Según la Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española, de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 56% de la población española adulta duerme menos horas de las reco-

mendadas para un descanso reparador. «Nuestro ritmo de vida hace que queramos prescindir del sueño y apurar más las horas del día», apunta Alejandra Roncero, miembro del área de Sueño y Ventilación de la Sociedad española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

### Medidas urgentes

Los expertos abogan por tomar medidas urgentes. De entrada, desplegar una estrategia nacional. La Alianza por el Sueño, que reúne a sociedades científicas, sanitarios y asociaciones de pacientes, propone al Ministerio de Sanidad una hoja de ruta inspirada en el modelo francés para abordar el problema desde la salud pública, abordando sus múltiples determinantes: educación, salud mental, con-



Medicamentos usados para dormir.

diciones laborales, urbanismo, entorno digital y estilo de vida.

Roncero, también coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario San Pedro de Logroño, alude a otro problema: los efectos perjudiciales de la iluminación nocturna en el sueño, el equilibrio hormonal y el bienestar general. La exposición a la luz nocturna artificial a través de pantallas electrónicas o iluminación urbana interfiere con los procesos fisiológicos del descanso.

«Hay un problema grande en las personas que duermen mal. Cuando les hacemos una actigrafía [prueba que utiliza un dispositivo similar a un

reloj para registrar movimientos y luz ambiental], detectamos que, alrededor de la gente que se queja constantemente de que no duerme, se ve activación de luz artificial de forma constante hasta última hora de la noche. O sea, apenas le está dando luz solar. Es algo antinatural, que hace que tu reloj no esté funcionando correctamente», explica.

Los fármacos – España es el país de Europa donde más benzodiazepinas se consumen – no son la solución para dormir mejor, recuerdan los médicos, que alertan de las consecuencias que tiene su consumo a largo plazo. ■

Ferran Nadeu



22 Marzo, 2026

## ► CEFALEAS

# El abordaje precoz de la migraña puede condicionar su evolución

El encuentro Cefabox reúne a neurólogos de referencia implicados en una mejor atención a esta patología

**R. S. B.**

Actuar a tiempo puede marcar la diferencia en la evolución de la migraña, una enfermedad neurológica crónica que sigue estando infradiagnosticada y, en muchos casos, banalizada. Así lo han subrayado especialistas reunidos en la XV edición de Cefabox, uno de los principales encuentros nacionales sobre cefaleas, celebrado los días 6 y 7 de marzo en Madrid.

Durante la reunión, organizada por la biofarmacéutica AbbVie, neurólogos de referencia coincidieron en que el

tratamiento temprano, junto con una mejor coordinación asistencial, resulta clave para evitar la cronificación de la enfermedad y reducir su impacto en la vida diaria de los pacientes. "Cuanto antes tratemos la migraña, mejor evolucionan las personas que la padecen", explicó el neurólogo Jaime Rodríguez Vico, quien advirtió de que intervenir de forma precoz puede evitar la sensibilización del sistema nervioso y, con ello, la persistencia del dolor.

En esta misma línea, la especialista Carmen González Oria insistió en la importancia de que el paciente consulte en fases iniciales. Sin embargo, reconoció que el diagnóstico precoz se ve frenado por factores sociales, como la normalización de la enfermedad o el estigma. "Muchas personas ocultan su migraña en el trabajo o

## Un problema que atañe a enfermería, farmacia y AP

Reforzar el papel de la Atención Primaria (AP) es clave para detectar y tratar de forma temprana los casos. "Si queremos acortar tiempos, la migraña debe identificarse desde el inicio en este nivel asistencial", apunta el Dr. Jaime Rodríguez Vico. Primaria no solo debe ser un punto de derivación, sino un nivel resolutivo con herramientas adecuadas. El encuentro destacó el papel creciente de la enfermería y de la farmacia comunitaria en la educación sanitaria, la detección precoz y el seguimiento de los pacientes. Una mejor formación de todos se considera esencial para optimizar los circuitos asistenciales.

en su entorno social, lo que retrasa la búsqueda de atención médica", señaló.

La migraña no es un simple dolor de cabeza. Se trata de una patología incapacitante que puede acompañarse de náuseas, vómitos o una alta sensibilidad a la luz y al sonido. Según la Sociedad Española de Neurología, afecta a entre el 15% y el 20% de las mujeres y hasta el 8% de los hombres en España. En sus formas más graves, como la migraña crónica, cuando el dolor aparece más de 15 días al mes, puede tener un fuerte impacto en la vida laboral, social y familiar.

El neurólogo Javier Camiña recordó que es necesario avanzar también en el ámbito laboral, favoreciendo entornos más flexibles que permitan a los pacientes manejar sus síntomas "con dignidad y sin tener que esconder su diagnóstico".



22 Marzo, 2026

## ► CEFALEAS

# El abordaje precoz de la migraña puede condicionar su evolución

El encuentro Cefabox reúne a neurólogos de referencia implicados en una mejor atención a esta patología

R. S. B.

Actuar a tiempo puede marcar la diferencia en la evolución de la migraña, una enfermedad neurológica crónica que sigue estando infradiagnosticada y, en muchos casos, banalizada. Así lo han subrayado especialistas reunidos en la XV edición de Cefabox, uno de los principales encuentros nacionales sobre cefaleas, celebrado los días 6 y 7 de marzo en Madrid.

Durante la reunión, organizada por la biofarmacéutica AbbVie, neurólogos de referencia coincidieron en que el

tratamiento temprano, junto con una mejor coordinación asistencial, resulta clave para evitar la cronificación de la enfermedad y reducir su impacto en la vida diaria de los pacientes. "Cuanto antes tratemos la migraña, mejor evolucionan las personas que la padecen", explicó el neurólogo Jaime Rodríguez Vico, quien advirtió de que intervenir de forma precoz puede evitar la sensibilización del sistema nervioso y, con ello, la persistencia del dolor.

En esta misma línea, la especialista Carmen González Oria insistió en la importancia de que el paciente consulte en fases iniciales. Sin embargo, reconoció que el diagnóstico precoz se ve frenado por factores sociales, como la normalización de la enfermedad o el estigma. "Muchas personas ocultan su migraña en el trabajo o

## Un problema que atañe a enfermería, farmacia y AP

Reforzar el papel de la Atención Primaria (AP) es clave para detectar y tratar de forma temprana los casos. "Si queremos acortar tiempos, la migraña debe identificarse desde el inicio en este nivel asistencial", apunta el Dr. Jaime Rodríguez Vico. Primaria no solo debe ser un punto de derivación, sino un nivel resolutivo con herramientas adecuadas. El encuentro destacó el papel creciente de la enfermería y de la farmacia comunitaria en la educación sanitaria, la detección precoz y el seguimiento de los pacientes. Una mejor formación de todos se considera esencial para optimizar los circuitos asistenciales.

en su entorno social, lo que retrasa la búsqueda de atención médica", señaló.

La migraña no es un simple dolor de cabeza. Se trata de una patología incapacitante que puede acompañarse de náuseas, vómitos o una alta sensibilidad a la luz y al sonido. Según la Sociedad Española de Neurología, afecta a entre el 15% y el 20% de las mujeres y hasta el 8% de los hombres en España. En sus formas más graves, como la migraña crónica, cuando el dolor aparece más de 15 días al mes, puede tener un fuerte impacto en la vida laboral, social y familiar.

El neurólogo Javier Camiña recordó que es necesario avanzar también en el ámbito laboral, favoreciendo entornos más flexibles que permitan a los pacientes manejar sus síntomas "con dignidad y sin tener que esconder su diagnóstico".



22 Marzo, 2026

## ► CEFALEAS

# El abordaje precoz de la migraña puede condicionar su evolución

El encuentro Cefabox reúne a neurólogos de referencia implicados en una mejor atención a esta patología

**R. S. B.**

Actuar a tiempo puede marcar la diferencia en la evolución de la migraña, una enfermedad neurológica crónica que sigue estando infradiagnosticada y, en muchos casos, banalizada. Así lo han subrayado especialistas reunidos en la XV edición de Cefabox, uno de los principales encuentros nacionales sobre cefaleas, celebrado los días 6 y 7 de marzo en Madrid.

Durante la reunión, organizada por la biofarmacéutica AbbVie, neurólogos de referencia coincidieron en que el

tratamiento temprano, junto con una mejor coordinación asistencial, resulta clave para evitar la cronificación de la enfermedad y reducir su impacto en la vida diaria de los pacientes. “Cuanto antes tratemos la migraña, mejor evolucionan las personas que la padecen”, explicó el neurólogo Jaime Rodríguez Vico, quien advirtió de que intervenir de forma precoz puede evitar la sensibilización del sistema nervioso y, con ello, la persistencia del dolor.

En esta misma línea, la especialista Carmen González Oria insistió en la importancia de que el paciente consulte en fases iniciales. Sin embargo, reconoció que el diagnóstico precoz se ve frenado por factores sociales, como la normalización de la enfermedad o el estigma. “Muchas personas ocultan su migraña en el trabajo o

## Un problema que atañe a enfermería, farmacia y AP

Reforzar el papel de la Atención Primaria (AP) es clave para detectar y tratar de forma temprana los casos. “Si queremos acortar tiempos, la migraña debe identificarse desde el inicio en este nivel asistencial”, apunta el Dr. Jaime Rodríguez Vico. Primaria no solo debe ser un punto de derivación, sino un nivel resolutivo con herramientas adecuadas. El encuentro destacó el papel creciente de la enfermería y de la farmacia comunitaria en la educación sanitaria, la detección precoz y el seguimiento de los pacientes. Una mejor formación de todos se considera esencial para optimizar los circuitos asistenciales.

en su entorno social, lo que retrasa la búsqueda de atención médica”, señaló.

La migraña no es un simple dolor de cabeza. Se trata de una patología incapacitante que puede acompañarse de náuseas, vómitos o una alta sensibilidad a la luz y al sonido. Según la Sociedad Española de Neurología, afecta a entre el 15% y el 20% de las mujeres y hasta el 8% de los hombres en España. En sus formas más graves, como la migraña crónica, cuando el dolor aparece más de 15 días al mes, puede tener un fuerte impacto en la vida laboral, social y familiar.

El neurólogo Javier Camiña recordó que es necesario avanzar también en el ámbito laboral, favoreciendo entornos más flexibles que permitan a los pacientes manejar sus síntomas “con dignidad y sin tener que esconder su diagnóstico”.



22 Marzo, 2026

Ferran Nadeu

## Radiografía del Insomnio

España encabeza el consumo en Europa de benzodicepinas, uno de los medicamentos más recetados para los problemas de insomnio

# La mitad de los mayores de 55 años se medica para dormir

NIEVES SALINAS  
 Madrid

Un 43,3% de los españoles padece algún síntoma de insomnio y un 14% de los adultos sufre insomnio crónico. Lo constatan los médicos en las consultas y se traduce en un dato significativo: el gasto en benzodicepinas, uno de los medicamentos más recetados para los problemas del sueño, supera los 100 millones de euros anuales en nuestro país, a la cabeza del consumo en Europa. «Dormimos mal y abusamos de los fármacos», sintetiza la neumóloga Alejandra Roncero. Además, hay un elevado porcentaje de personas que acuden a las farmacias en busca de productos sin indicación terapéutica: casi el

50% de los seniors consumen suplementos para mejorar el descanso.

Según la encuesta mensual IMOP-BERBÉS, el 76,9% de los jóvenes entre 18 y 24 años que consume suplementos lo hace para mejorar el rendimiento físico y/o mental, seguido del grupo de población entre 55 y 64 (61,7%), 35 y 44 (52,1%) y 25 y 34 (47,4%). El siguiente motivo más esgrimido es mejorar la calidad del sueño, tal como afirman el 48,7% de los seniors de entre 55 y 64 años, seguidos de la población de entre 45 y 54 años (31,6%), 25 y 34 (29,7%) y 35 y 44 (24,3%).

Según la Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española, de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 56% de la población española adulta duerme menos ho-

ras de las recomendadas para un descanso reparador. «Nuestro ritmo de vida hace que queramos prescindir del sueño y apurar más las horas del día», apunta Alejandra Roncero, miembro del área de Sueño y Ventilación de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

### Medidas urgentes

Los expertos abogan por tomar medidas urgentes. De entrada, desplegar una estrategia nacional. La Alianza por el Sueño, que reúne a sociedades científicas, sanitarios y asociaciones de pacientes, propone al Ministerio de Sanidad una hoja de ruta inspirada en el modelo francés para abordar el problema desde la salud pública, abordando sus múlti-



Medicamentos usados para dormir.

ples determinantes: educación, salud mental, condiciones laborales, urbanismo, entorno digital y estilo de vida.

Roncero, también coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario San Pedro de Logroño, alude a otro problema: los efectos perjudiciales de la iluminación nocturna en el sueño, el equilibrio hormonal y el bienestar general. La exposición a la luz nocturna artificial a través de pantallas electrónicas o iluminación urbana interfiere con los procesos fisiológicos del descanso.

«Hay un problema grande en las personas que duermen mal. Cuando les hacemos una actigrafía [prueba

que utiliza un dispositivo similar a un reloj para registrar movimientos y luz ambiental], detectamos que, alrededor de la gente que se queja constantemente de que no duerme, se ve activación de luz artificial de forma constante hasta última hora de la noche. O sea, apenas le está dando luz solar. Es algo antinatural, que hace que tu reloj no esté funcionando correctamente», explica.

Los fármacos —España es el país de Europa donde más benzodicepinas se consumen— no son la solución para dormir mejor, recuerdan los médicos, que alertan de las consecuencias que tiene su consumo a largo plazo. ■