

Día mundial del sueño A qué hora deberías irte a dormir todos los días según la ciencia

ACTUALIDAD JORGE GARCÍA | NOTICIA 14.03.2025 - 11:19H



Prácticamente la mitad de la población española adulta no tiene un sueño de calidad. Para lograrlo, es importante cumplir con algunas medidas de higiene de sueño como un horario regular

[Investigadores españoles revelan cambios cerebrales y alteraciones cognitivas en pacientes con covid persistente](#)



Cerca de la mitad de la población española no tiene un sueño de calidad / Getty Images/iStockphoto

Hasta un 48% de los adultos de nuestro país padece algún trastorno del sueño, según datos de la Sociedad Española de Neurología, lo que podría tener graves consecuencias para nuestro **estado de salud**. Por ejemplo, el número de horas de sueño que logramos mantener afecta a aspectos de nuestra salud tan variados como el metabolismo, el peso corporal, la función cognitiva o incluso el estado de ánimo.

En la mayoría de los casos, la hora de levantarse **es constante de día a día** y está determinada por el horario laboral. Por el contrario, la hora a la que nos acostamos es menos regular. Tener en cuenta el tiempo de sueño que necesitamos podría ayudarnos a conocer a qué hora deberíamos intentar irnos a dormir cada día.

órica? ¿Cuál Es Mejor? ¿Ayuno Intermitente O Dieta De Restric

Cuánto deberíamos dormir cada día

Lo primero que tenemos que hacer es **determinar cuantas horas deberíamos dormir**, algo que depende en función de nuestra edad. De acuerdo con lo que recomienda el **Centro de Control de Enfermedades (CDC)** de los Estados Unidos, el tiempo aconsejado para dormir en cada momento de nuestra biografía es:

NOTICIA DESTACADA



Así es como el cerebro elimina los deshechos tóxicos... y por qué es fundamental dormir bien para ello

- Entre el nacimiento y los tres meses de vida: entre 14 y 17 horas diarias.
- De los 4 a los 11 meses: entre 12 y 16 horas



DESTACADO



Airbus tardará más de una década en dar salida a su cartera de 8.600 aviones

L.I.



Ana Rosa Quintana: 'Nunca un 8M se había afrontado de manera tan triste. La igualdad no debe quedarse en una consigna'

María Tapiador



Investigan un vertido contaminante en el Monte de Mosende, en O Porriño

EUROPA PRESS



Detienen a otro profesor de un instituto de La Garriga por agredir sexualmente a al menos seis alumnos

AGENCIAS

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Trastornos del sueño

Dormir

Medicina

Estado de salud

20minutos

- Entre 0 y 12 años: entre 9 y 12 horas.
- Entre 13 y 18 años: de 8 a 10 horas.
- Entre 18 y 64 años: entre 7 y 9 horas.
- 65 años en adelante: de 7 a 8 horas.

Estos consejos se aplican líneas generales, pero luego tenemos que tener en cuenta que las necesidades de sueño **varían aún dentro del mismo grupo** de edad. Por eso, es importante atender a cómo nos sentimos después de dormir durante diferentes períodos de sueño. Algunos síntomas de un descanso insuficiente incluyen los mareos o somnolencia durante el día, la necesidad de estimulantes como cafeína para mantenernos activos o, si dormimos con alguien, que nos diga que nos movemos mucho durante la noche.

Cómo calcular la hora de irnos a dormir

Asumiendo todo esto, para calcularla hora de acostarnos tomaremos en consideración la hora a la que debemos levantarnos. La idea es tener tiempo para **completar entre 5 y 6 ciclos de sueño naturales** (unos 90 minutos cada uno) y concedernos un margen para quedarnos dormidos (en ausencia de trastornos como insomnio, esto no debería llevarnos mucho más de unos 15 minutos).

NOTICIA DESTACADA



La falta de sueño y el estrés aumentan el riesgo de sufrir cáncer de colon, según nuevos estudios científicos

De este modo, si debemos levantarnos a las 8.00 de la mañana y queremos dormir 5 ciclos (**unas 7 horas y media**), lo ideal sería acostarnos en torno a las 12.15, contando con unos 15 minutos para quedarnos dormidos. Si por el contrario parece que eso no es suficiente y necesitamos completar seis ciclos (nueve horas), adelantaremos la hora de acostarnos hasta las 22.45. El portal de divulgación sobre salud [Healthline](#) contiene unas tablas horarias en las que recoge estos cálculos en función de cada hora para levantarnos.

En último término, es importante que recordemos que un descanso de calidad deficiente podría provocar **problemas como mareos o somnolencia**, dolores de cabeza o la aparición de ojeras y piel pálida en el día siguiente. Si falta de sueño se vuelve crónica, podrían incluso aparecer problemas más severos como un perjuicio de la función inmune, aumentos en los niveles de cortisol, aumento del apetito, cambios en el peso corporal, daños a la piel o inflamación crónica.

Si tratamos de dormir una cantidad suficiente de horas y aún así sentimos no logramos un descanso suficiente o padecemos síntomas de falta de sueño como despertamos frecuentemente por las noches o dificultad para quedarnos dormidos, es posible que estemos ante **un trastorno del sueño**. En este caso, deberíamos buscar atención médica para abordar el problema y prevenir las peores consecuencias de una falta crónica de descanso.

Referencias

[how_much_sleep.html](#) el 14 de marzo de 2025.

James Roland. *How to Calculate When You Should Go to Sleep*. Healthline (2024). Consultado online en <https://www.healthline.com/health/sleep/sleep-calculator> el 14 de marzo de 2025.

Te puede interesar

IU previene a Díaz tras mostrar sintonía con Sánchez: 'No debemos ceder ni a la presión de Trump ni a los deseos belicistas de la UE'


Por qué el vino americano es mejor que el francés, según Trump: esta es la situación del sector en Estados Unidos

Sánchez no concretará la fórmula para subir el gasto militar hasta la cumbre de la OTAN en junio

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.



¡Ya estamos en WhatsApp! Si quieres recibir en tu móvil toda la actualidad y las noticias más importantes del día, **pincha aquí y únete a nuestro canal**. Es un sistema gratuito, cómodo y seguro.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

Aísla tu ático por solo 1 euro (Descubre cómo)

Aísla tu ático por solo 1 euro gracias a los CAE y reduce tus facturas de energía. Descubre cómo.

Aislamiento-1-Euro | Patrocinado

Abre tu cuenta y llévate 250€

Abre tu cuenta On-line sin comisiones (0% TAE), trae tu nómina y llévate 250€. Hasta 31/03

Caixabank | Patrocinado

[Leer más](#)

Cómo planificar su jubilación para mantener su estilo de vida

Fisher Investments España | Patrocinado

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

BrightLifeDaily | Patrocinado

[Más información](#)

Unas gafas de lectura que pueden ver de lejos y de cerca. ¡Smart Zoom!

YOOLIF | Patrocinado

Honda ZR-V Full Hybrid

**SOCIEDAD**

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

Los españoles están agotados: más de la mitad de la población no duerme lo suficiente

Los trastornos del sueño son más frecuentes en adolescentes, mujeres y adultos mayores



Realizar cambios en nuestros patrones de sueño es esencial para mejorar nuestra salud y calidad de vida



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. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un **sueño reparador**.

1. [¿CUÁNTO DEBEMOS DORMIR SEGÚN LA EDAD?](#)
2. [CONSECUENCIAS DE DORMIR MAL EN NUESTRA SALUD](#)
3. [CÓMO CONTAR CON UN DESCANSO ADECUADO](#)
4. [TRASTORNOS DEL SUEÑO MÁS COMUNES EN ESPAÑA](#)

Por otra parte, en el caso de los **niños y adolescentes**, se calcula que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que **hasta un 70%** de niños mayores de 11 años no duermen el número adecuado de horas. Estos son datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), quienes advierten que, si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se puede ver afectada nuestra salud.

Hoy se celebra el [Día Mundial](#) del Sueño, que este año lleva por lema "Haz de la salud del sueño **una prioridad**". Con ello se pretende concienciar sobre la importancia de fomentar **hábitos positivos** y realizar cambios en nuestros patrones de sueño con el objetivo de lograr un mejor descanso para **mejorar nuestra salud y calidad de vida**.

¿CUÁNTO DEBEMOS DORMIR SEGÚN LA EDAD?

Y es que, según afirma la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, **Celia García Malo**, "Menos del 5% de la población se puede catalogar como **dormidor corto**, es decir, personas a las que les basta dormir

entre 5 y 6 horas para encontrarse descansados”. Por tanto, para el resto de la población la duración del sueño **debe ser mayor**. “Los adultos deben destinar al sueño **entre 7 y 9 horas** diarias, los niños mayores de 2 años **más de 10 horas**, y los adolescentes y adultos jóvenes, **al menos 8**”.

No contar con un descanso adecuado puede tener **graves consecuencias** para nuestra salud. A corto plazo, podemos experimentar problemas de **capacidad de atención**, de productividad y, la sensación de sentirnos **cansados y somnolientos** durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo.

Pero eso no es todo, y es que el sueño insuficiente supone incluso un mayor riesgo de **accidentes laborales y de circulación** “Se estima que está **detrás del 30%** de los accidentes de tráfico en [España](#)”, afirma García Malo.

CONSECUENCIAS DE DORMIR MAL EN NUESTRA SALUD

Además, son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco, a largo plazo, aumenta de forma muy significativa el riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades, algunas **potencialmente graves y discapacitantes**. Entre ellas, enfermedades metabólicas como la **obesidad y la diabetes**, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de **enfermedad vascular**, como ictus o infartos de miocardio, o enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer.

Por otra parte, la falta de sueño también aumenta el riesgo de sufrir **trastornos mentales graves**, como la depresión, y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de **algunos tipos de cáncer**, como el del colon,

mama o próstata.

Sin embargo, la duración del sueño no es el único factor importante a la hora de contar con un **descanso de calidad**. Para que podamos sentirnos verdaderamente descansados, para la coordinadora de este estudio, el sueño “también debe **ser regular**, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con **todas sus fases** (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya **no estamos descansando adecuadamente**.”

CÓMO CONTAR CON UN DESCANSO ADECUADO

En la actualidad, existen múltiples dispositivos cuya función es precisamente **controlar la calidad de nuestro sueño**. Sin embargo, los expertos indican que el marcador más importante para conocer esto no depende de lo que nos diga ningún tipo de dispositivo electrónico de monitorización. “Conocer si tenemos un sueño de calidad y suficiente significa sentirnos **satisfechos y descansados a la mañana siguiente**, con energía y bienestar para afrontar nuestra actividad”, afirma García Malo.

La **SEN** recuerda que priorizar el descanso y adoptar buenos hábitos de sueño beneficia nuestra salud. Llevar una **vida saludable**, hacer ejercicio, evitar comidas copiosas, alcohol, tabaco y drogas **es clave**. También se recomienda reducir el estrés, limitar el uso de pantallas antes de dormir y crear un **entorno confortable, silencioso y oscuro**.

Además, aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, son más frecuentes en

adolescentes, mujeres y adultos mayores. Un estudio de la SEN indica que más del 60% de los jóvenes restan horas de sueño **por ocio** y más del 80% usa pantallas **en la cama**. Solo un 33% de las mujeres duerme **al menos 7 horas entre semana**, y más del 50% de los mayores de 65 años sufre **trastornos del sueño**, relacionados con la edad o enfermedades.

TRASTORNOS DEL SUEÑO MÁS COMUNES EN ESPAÑA

La Dra. Celia García Malo advierte que existen cerca de **100 trastornos primarios del sueño**, muchos sin diagnosticar. En España, **solo el 10% de los afectados recibe diagnóstico**, y menos de un tercio busca ayuda médica. Dormir mal no debe normalizarse; cualquier alteración del sueño **requiere consulta médica**.

Asimismo, la SEN asegura que **más de 4 millones de españoles** padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. El **insomnio**, la apnea obstructiva del sueño, 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 los **trastornos del sueño más habituales** entre la población española.

A fin de garantizar una atención completa, las sociedades científicas han querido impulsar la **creación de unidades especializadas en trastornos del sueño**. La clave es acudir al médico y evitar la automedicación, ya que, como señala la doctora, muchos remedios no solucionan el problema y **aumentan la carga mental** del paciente. Trastornos como insomnio, apnea o síndrome de piernas inquietas requieren **un diagnóstico preciso** y tratamientos basados en evidencia científica.

Nuestro **estilo de vida**—sedentarismo, estrés, falta de luz solar y tecnología—afecta el descanso. Ser conscientes de su importancia y buscar ayuda médica a tiempo **es esencial**, pues retrasar el tratamiento puede cronificar el problema, especialmente en **el insomnio**. Cuanto antes se actúe, más fácil será recuperar un sueño saludable.

[SOCIEDAD](#)[SALUD](#)[ENFERMEDADES](#)[TE INTERESA](#)

SÍGUENOS

ACTUALIDAD MEDIA SL

MÉNDEZ NÚÑEZ 13, LOCAL 50003-ZARAGOZA ·

NIF: B-99155533 · ISSN 2952-4156 BIBLIOTECA NACIONAL DE ESPAÑA

DIRECTOR: ROBERTO GARCÍA BERMEJO

Cantabria Liberal

PORTADA CANTABRIA TORRELAVEGA OPINIÓN CULTURA ECONOMÍA DEPORTES

ENTREVISTAS

SANIDAD CANTABRIA

TRIBUNALES



NACIONAL 13-03-2025 14:15



El presidente del Senado apoya el Pacto por el RECUERDO, de medidas para avanzar en la lucha contra el Alzheimer

El presidente del Senado, Pedro Rollán, ha inaugurado este jueves el acto de lectura del Pacto por el RECUERDO, un llamamiento a adoptar medidas inmediatas que sean un punto de partida para avanzar en la lucha real contra el Alzheimer. Las sociedades científicas adheridas al Pacto han participado en el acto y han pedido la implicación de los políticos para mejorar la vida de los afectados y de sus familias.



Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

[SABER MÁS](#)[ACEPTAR Y CERRAR](#)

"cuidadores y cuidadoras, maravillosas personas que, si son del entorno familiar, renuncian a todo para dedicarse a esa persona".

"Ojalá en un futuro la enfermedad del Alzheimer tenga cura", ha concluido el presidente de la Cámara Alta, que ha puesto de manifiesto la sintonía de todos los grupos parlamentarios para suscribir la declaración institucional.

Por su parte, el director ejecutivo de la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), Jesús Rodrigo, ha cerrado el acto con la lectura de los tres puntos del Pacto por el RECUERDO: censo oficial de pacientes con Alzheimer, diagnóstico precoz para determinar la enfermedad en estadios tempranos y acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos y no farmacológicos y de cuidados. Estos tres puntos los recoge también la declaración institucional del Senado, que se realiza en el marco de la Semana Mundial del Cerebro.

La presidenta de la Comisión de Sanidad de la Cámara Alta, María del Mar San Martín, ha destacado que esta jornada de lectura del Pacto "es de gran utilidad para las personas que tienen que legislar" y ha advertido que "el Alzheimer no solo afecta a la memoria, sino también a la identidad y a la autonomía".

Por su parte, la presidenta de CEAFA, Mariló Almagro, ha afirmado que "el tiempo es determinante porque cada día que pasa es una oportunidad perdida para miles de personas". Además, Almagro ha recordado la necesidad "sin demora de un censo oficial de pacientes con

farmacológicos y de cuidados".

En este acto de lectura del Pacto por el RECUERDO han participado representantes de las sociedades científicas que han suscrito el Pacto. El presidente de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, José Augusto García, ha puesto sobre la mesa la necesidad de una "visión transversal" porque "el Alzheimer dura muchos años y lo tienen personas con otras enfermedades", mientras que la directora gerente de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, Sara Quintanilla, ha apostado por "políticas que también apoyen a los familiares" y por un "enfoque amplio que incluya entornos amigables con esta demencia".

Desde la Sociedad Española de Psicogeriatría, su presidente, Manuel Sánchez Pérez, ha dicho que "desde los sectores profesionales que velan por la salud mental de los mayores existe preocupación por el acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos".

Pascual Sánchez Juan, secretario del grupo de estudio de Conductas y Demencias de la Sociedad Española de Neurología, ha querido "aportar un poco de esperanza" y ha destacado que ya se puede "diagnosticar el Alzheimer con un análisis de sangre" y también que "la inteligencia artificial está llegando para poder detectar los primeros síntomas con el reloj".

El coordinador del grupo de trabajo de Demencias de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, Luis Agüera, ha recordado que "desde la Psiquiatría se trabaja en el diagnóstico precoz", mientras que Enrique Arrieta,

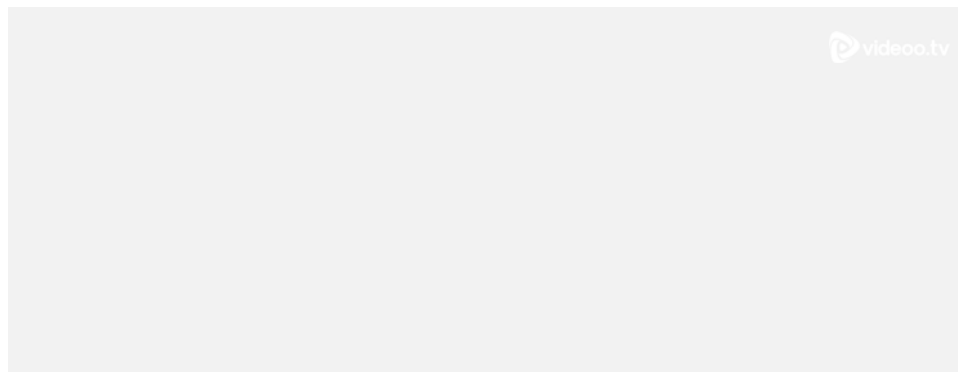
SECCIONES



Santander ▾



médico de familia porque son los primeros que valoran las quejas cognitivas de los pacientes".



Cantabria para este viernes, 14 de marzo: precipitaciones y cota de nieve a 600-800 met...

| Sé el primero en comentar

Comentario

Alias

ENVIAR

| Noticias que te pueden interesar:

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

SABER MÁS

ACEPTAR Y CERRAR

[Pediatria](#)

[Sexología](#)

[Médic@s para la Historia](#)

[Emergencias SUMMA-112](#)

[Enfermer@](#)



La necesidad de dar al sueño la prioridad que merece como pilar de la salud

Una mala calidad del sueño puede ser el origen de problemas de salud. De hecho, a medio y largo plazo se relaciona con distintas enfermedades cardiovasculares, metabólicas, hormonales y mentales, entre otras. Los expertos reclaman la necesidad de dar la prioridad que se merece a un buen descanso, pues supone un pilar para la salud.



Una mujer descansa al sol en la zona fluvial del río Miño. EFE/Brais Lorenzo

📅 14 de marzo, 2025 👤 BERTA PINILLOS 📄 Fuente: [Sociedad Española Del Sueño](#)

En el Día Mundial del Sueño, 14 de marzo, los expertos de **las sociedades mundial y española del sueño (SES)** sostienen que éste sigue sin contar con la visibilidad y el apoyo institucional que en España sí tienen otros hábitos de salud, como el ejercicio físico o la nutrición.

Con el fin de reivindicar la importancia que tiene, el lema para este año es “Hacer de la salud del sueño una prioridad” desde la infancia para establecer unos patrones que persistan en la edad adulta.

El 30 % sin un sueño reparador

Las estimaciones apuntan a que [un 10 % de la población en España tiene algún trastorno del sueño](#). Otro 30 % se despierta a diario con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día “muy cansado”.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 48 % de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54 % duerme menos de las horas recomendadas.

En este sentido, **la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, Celia García**, afirma que menos del 5 % de la población es “dormidor corto”, es decir, que solo necesitan dormir entre cinco y seis horas para encontrarse bien y descansado, pero el resto debería dormir entre siete y nueve horas. Los niños mayores de dos años, más de diez horas y los

adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8.



Un miembro del Parlamento Europeo (MEP) descansa durante un debate. EFE/JULIEN WARNAND

Por su parte, **la portavoz de la SES y coordinadora de los actos en España por el Día Mundial del Sueño, la neurofisióloga Ana Teijeira** asegura: “Aunque todos conocemos que el sueño es una función vital del ser humano, igual que comer o respirar, resulta paradójico que tanto a nivel individual como a nivel social continuemos sin darle la importancia que tiene”,

Lo ha hecho en una rueda de prensa **junto al coordinador del grupo de sueño y cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin**, en la que ha puesto sobre la mesa la tendencia de sacrificar horas de sueño en favor de actividades lúdicas o familiares.

Problemas de salud

Teijeira incide en que el sueño se ve “notablemente afectado” por los horarios laborales, comerciales, el exceso de iluminación y ruido nocturno en las grandes ciudades, así como por la programación televisiva por un horario de máxima audiencia “que cada vez se retrasa más”.

Y es que para la SES el sueño debería ser una “prioridad” en los programas de promoción de la salud con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y evitar que la cronificación de malos hábitos provoquen trastornos del sueño o enfermedades relacionadas con la falta de descanso.

La evidencia científica, sostiene la SES, ha demostrado que los problemas del sueño se correlacionan, a medio y largo plazo, con un “considerable incremento” del riesgo de desarrollar diferentes enfermedades, entre ellas las cardiovasculares, las metabólicas y hormonales, las neurodegenerativas y los trastornos mentales.

Los expertos han coincidido en la importancia de inculcar unos buenos hábitos de sueño desde la infancia, porque una gran mayoría (el 90 %) si los tiene, los mantiene en la adolescencia.

Sin embargo, Gonzalo Pin ha recordado que la privación de sueño es “el problema más predominante” entre los menores de 18 años: más de uno de cada dos adolescentes va a clase habiendo dormido menos de ocho horas, cuando en ese momento del desarrollo necesitarían dormir entre ocho y diez horas.

Más datos sobre los beneficios de un buen descanso: mejora en un 40 % el rendimiento en pruebas cognitivas; reduce en un 28 % los problemas de atención y comportamiento en el aula, en un 30 %

EFE/Mario Guzmán

el riesgo de obesidad infantil y en un 25 % los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes.

Hasta un 40 % de la infancia, con problemas en el sueño

Desde la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), destacan que [entre un 20 y un 40 % de la infancia ha tenido o tendrá algún problema relacionado con el sueño](#) en algún momento del desarrollo, lo que impacta de forma importante en la calidad de vida y en la salud física y mental.

Vista de juegos de habitación para niños y niñas. EFE/Raúl Martínez

Asimismo, **la coordinadora del Grupo de Trabajo de Trastornos del Sueño de la SENEP, la neuropediatra Nuria Lamagrande**, destaca la dificultad de diferenciar entre un trastorno del sueño propiamente dicho de otros que pueden ser un síntomas de una enfermedad neurológica subyacente.

De ahí que la SENEP considere “fundamental” que los pediatras y neuropediatras trabajen de la mano en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño en la infancia.

Estrategias necesarias para los menores

Para los expertos de la SES y la AEP son necesarias estrategias como la inclusión de unidades sobre sueño en asignaturas de ciencias y educación física, pero también materiales didácticos adaptados por edades, la formación del profesorado en higiene del sueño y la detección temprana de trastornos, entre otras.

También la participación familiar en talleres sobre rutinas del sueño saludables, la adaptación del entorno escolar, que respete los ritmos circadianos y la implementación de “zonas de descanso” en escuelas, como el modelo finlandés, entre otras propuestas.

“Educar desde la infancia sobre el sueño no solo beneficia a los niños directamente, sino que crea una generación más consciente que, a largo plazo, podría impulsar cambios sociales y políticos más amplios en favor de una cultura que priorice el descanso adecuado”, opina Pin.

Alumnos de sexto de Primaria del colegio madrileño Eugenio María de Ostos. EFE/Sergio Barrenechea

Decálogo para dormir bien

Con el fin de conseguir una buena calidad del sueño, [la SES](#) ofrece diez consejos:

- **Realizar ejercicio físico diario**, a poder ser en exteriores para exponerte a la luz natural durante el día. Evitarlo antes de acostarse.
- **Mantener una dieta cardiosaludable** mediterránea con cenas ligeras y suaves.
- **Evitar la ingesta excesiva de alcohol** al menos cuatro horas antes de acostarse y no fumar.
- **No tomar cafeína, té, chocolate o bebidas energéticas** al menos seis horas antes de dormir.
- Procurar **mantener bajos los niveles de ansiedad** durante el día.
- [Mantener un horario regular y estable de sueño](#), procurando acostarse y levantarse a la misma hora, en un horario razonable.
- **Hay que relacionar la cama con el sueño**: No debemos comer, ver la televisión o trabajar en ella.
- **Evitar el uso de pantallas iluminadas** en las horas previas al sueño.
- **No permanecer en la cama si estamos muy despiertos** para asociar la cama únicamente al sueño.
- **Si no podemos dormirnos, lo mejor es levantarse** y hacer una actividad relajada, que pueda


bloquear la ansiedad derivada de esa falta de sueño. La lectura, escuchar la radio, tomar una infusión relajante o realizar ejercicios de atención plena o relajación pueden ayudar.

Etiquetas

[BIENESTAR](#)[CONSEJOS](#)[DESCANSO](#)

Artículos relacionados

[¿Qué altera el sueño de los niños? Los pediatras responden](#)

 14 de junio, 2022

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

Día Mundial del Sueño: investigadores alertan últimos años, de un nuevo culpable para el insomnio:

Agencia EFE

5-6 minutos

Todos sabemos que dormir a pierna suelta es uno de los mayores placeres que existen y que una noche de [insomnio](#) se puede convertir en una auténtica tortura. Pero de lo que tal vez no seamos tan conscientes es de la importancia que tiene este hábito en nuestra [salud](#).

Para ahondar sobre ello se celebra desde 2008 el **Día Mundial del Sueño**, una jornada establecida por la Sociedad Mundial del Sueño, cuyo objetivo es concienciar sobre los trastornos de este acto y fomentar hábitos que promuevan un descanso de calidad.

El evento se celebra anualmente el viernes antes del equinoccio de primavera, por lo que la fecha varía cada año. En 2025, la celebración tendrá lugar el 14 de marzo, bajo el lema 'Haz de la salud del sueño una prioridad', donde se nos recuerda que cuidar esta necesidad biológica es tan esencial como cuidar otras áreas de nuestra salud física y mental.

Cuarto pilar de la salud

El sueño es un estado fisiológico de reposo que ocupa aproximadamente un tercio de la vida de un ser humano. Durante

esta fase se consolida la memoria y el aprendizaje y se reparan funciones que se han llevado a cabo durante el día, algo así como la 'puesta a punto' para seguir funcionando.

Visto de esta manera, **dormir bien nos aseguraría una buena vejez, así como dormir mal, no tan buena, y es por eso por lo que los neurólogos se atreven a definir el sueño como el cuarto pilar de la salud.**

De momento, está demostrado que dormir mal durante un periodo considerable de tiempo favorece la aparición de ansiedad y depresión, el aumento de peso y del colesterol, el riesgo de accidentes vasculares -infarto, ictus...- y la aparición temprana de enfermedades del deterioro cognitivo.

Cantidad y calidad

Para averiguar si estamos durmiendo bien, los expertos opinan que no hay patrones exactos, y que lo que determina el sueño de calidad es la sensación de descanso físico y mental durante el día.

Sin embargo, como pauta, la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) recomienda dormir al menos de 6 a 7 horas diarias, **teniendo en cuenta que no descansamos el mismo número de horas a lo largo de nuestra vida.** Mientras que los bebés duermen en torno a 14 horas al día, en la edad adulta la cantidad se restringe hasta las 7 u 8 horas y por encima de los 65 años podría bajar hasta 6.

Y eso en cuanto a cantidad, porque también está demostrado que las interrupciones del sueño reducen igualmente los beneficios del descanso reparador.

Es decir, que podemos dormir un número considerable de horas, pero si no son de calidad, 'no sirven'. Y, al contrario, si dormimos pocas

horas y bien, el éxito está asegurado.

Las 4:00 de la mañana, la 'hora bruja'

Si hay un momento en el que los insomnes aseguran 'contar ovejitas' es entre las 3:00 a las 5:00 de la madrugada, cuando todo está en calma, lo cual ha alentado mucha literatura al respecto.

Sin embargo, lejos de esoterismos, parece que la ciencia tiene una explicación al respecto. Cada noche completamos dos o tres ciclos de sueño, con sus respectivas fases (superficial, profunda y REM). Pues bien, si nos vamos a la cama entre las 12:00 de la medianoche y las 1:00 a.m., parece que en torno a las 4:00 de la mañana habríamos completado el primer ciclo (de unas tres horas) y estaríamos a punto de empezar la fase de sueño superficial del segundo ciclo, de ahí que la posibilidad de despertarnos sea más alta.

Una vez despiertos, tocará entonces volver a intentar dormir, pero aquí la cosa se complica, teniendo en cuenta que ya hemos descansado unas horas y la necesidad de nuestro cuerpo no es la misma.

El temido insomnio

Podría aparecer entonces el temido insomnio. La dificultad para conciliar el sueño -de primeras o tras una interrupción- afecta a aproximadamente el 10% de la población mundial y en España la cifra se mueve entre el 20 y el 48%, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).





El uso excesivo de dispositivos móviles y la 'luz azul' que emiten, similar a la luz natural del día, confunde a nuestro cerebro.

(Shutterstock)

Y aunque las causas son variadas (estrés, mala alimentación, enfermedades, etc.), **los investigadores alertan actualmente sobre la aparición, los últimos años, de un nuevo culpable: el uso excesivo de dispositivos móviles y la 'luz azul' que emiten, similar a la luz natural del día, que confunde a nuestro cerebro.**

De ahí que en ningún caso el insomne debería recurrir a ellos para matar esas horas de vigilia.

Dormir la siesta

Si la dificultad de caer en los brazos de Morfeo nos acecha, **los expertos recomiendan intentar eliminar de la mente cualquier pensamiento estresante o imaginar una escena relajante que involucre el sueño** y, si aún así persiste, la solución pasaría entonces por levantarse de la cama y realizar alguna actividad tranquila.

Aunque sin olvidar que siempre nos quedará la siesta, ese hábito saludable que se ha ido perdiendo debido al ritmo de vida actual, y que por raro que parezca solo el 16% de la población en España practica a diario, frente al 22% de los ciudadanos alemanes que duermen siesta hasta 3 días a la semana. Pero en ningún caso

ponerse nervioso, porque... los nervios quitan el sueño.



Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

DÍA DE LA MUJER

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / **FREEPIK**

PUBLICIDAD



Rafa Sardiña

08 MAR 2025 3:59 Actualizada 08 MAR 2025 4:00



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy sábado, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD



Una mujer sufre dolor abdominal durante la menstruación / FREEPIK

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

"El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico", explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)[NEUROLOGÍA](#)[INSOMNIO](#)[ESCLEROSIS MÚLTIPLE](#)[ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES](#)

Día Mundial del Sueño: más de la mitad de los españoles no duerme lo suficiente

Por Nieves García 14 marzo, 2025



Imagen / Freepik

Este viernes 14 de marzo es el **Día Mundial del Sueño**, y este año el lema escogido es «**Haz de la salud del sueño una prioridad**», con el objetivo de concienciar sobre la importancia de adoptar hábitos que favorezcan un descanso adecuado y su impacto en la calidad de vida.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el **54% de la población adulta en España duerme menos de las horas recomendadas**, y un 48% no consigue un sueño de calidad. Además, uno de cada tres adultos se despierta con la sensación de no haber descansado lo suficiente. La situación también es preocupante entre los más jóvenes: **el 70% de los niños mayores de 11 años no duermen las horas necesarias**, lo que podría afectar su desarrollo y rendimiento académico.

«Solo una minoría de la población, menos del 5%, puede considerarse «dormidor corto», es decir, personas que pueden funcionar correctamente con cinco o seis horas de sueño. Para la mayoría, sin embargo, **la duración adecuada debe situarse entre las siete y nueve horas en adultos, más de diez horas en niños mayores de dos años y al menos ocho en adolescentes**», explica la **Dra. Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

La **privación crónica de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo**. En el día a día, impacta en la atención, la productividad y el estado de ánimo, además de aumentar el riesgo de accidentes laborales y de tráfico. A largo plazo, **se asocia con un mayor riesgo de enfermedades metabólicas como la diabetes y la obesidad**, trastornos cardiovasculares, enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, y problemas de salud mental como la depresión. También se ha vinculado con una mayor incidencia de ciertos tipos de cáncer, como el de colon, mama y próstata.

Una preocupación creciente

El insomnio, la apnea del sueño, los trastornos del ritmo circadiano y el síndrome de piernas inquietas son algunas de las **alteraciones del sueño más comunes**. Según la SEN, **más de cuatro millones de españoles sufren algún trastorno crónico y grave del sueño, aunque solo el 10% de los casos están diagnosticados**. A pesar de la prevalencia de estos problemas, menos de un tercio de las personas afectadas busca ayuda profesional.

La situación es especialmente alarmante entre ciertos grupos de población. **Solo un 33% de las mujeres españolas logra dormir al menos siete horas entre semana, mientras que más del 50% de los mayores de 65 años padece algún trastorno del sueño**, muchas veces relacionado con enfermedades crónicas o el uso de medicación.

Hábitos saludables para mejorar el descanso

Los expertos coinciden en que la duración del sueño no es el único factor determinante: también es esencial su continuidad y su ajuste al ritmo biológico. «El marcador más importante de la calidad del sueño no es lo que indique un dispositivo, sino cómo nos sentimos al despertar. Deberíamos levantarnos con energía y bienestar para afrontar el día», destaca la **Dra. García Malo**.

Para mejorar la calidad del sueño, **la SEN recomienda evitar comidas copiosas, el alcohol y el tabaco, así como limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir**. También subraya la importancia de mantener horarios regulares y un entorno de descanso adecuado: silencioso, oscuro y confortable.

A pesar de la importancia del descanso para la salud, el actual estilo de vida dificulta su calidad. «Vivimos en un entorno de trabajo sedentario, con poca exposición a la luz solar y altos niveles de estrés, lo que afecta nuestro descanso. Es fundamental concienciarnos sobre su importancia y buscar ayuda médica si experimentamos problemas persistentes», concluye la **Dra. García Malo**.

[Mapa de los países que más y menos horas duermen](#)

Una app permite detectar el deterioro cognitivo en fases tempranas a través de un sencillo juego

Por Alma Martín 14 marzo, 2025



¿Puede un simple juego ayudar a identificar signos tempranos de deterioro cognitivo? Un nuevo avance en tecnología y salud ha hecho posible que, a través de una aplicación, cualquier persona pueda autoevaluar su memoria y detectar posibles indicios de deterioro cognitivo desde casa. Se trata de **'The Mind Guardian'**, una herramienta innovadora que, bajo la apariencia de un juego, oculta una potente tecnología de análisis clínico

A Paz Rey, de 73 años, le inquietan las lagunas mentales. **No se obsesiona, pero es consciente de que su memoria empieza a fallarle:** nombres que se le escapan, citas que olvida, recuerdos de su juventud que se desvanecen. «No es algo que me quite el sueño, pero me hace pensar en el futuro», confiesa. **Lo que más le preocupa no es tanto la posibilidad de desarrollar un problema grave, sino la duda de si podría estar haciendo algo para prevenirlo.**

[Los videojuegos y su impacto en la salud mental: ¿una relación positiva?](#)

Durante una de sus visitas a la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Otras Demencias de Galicia ([Afaga](#)), Paz tuvo la oportunidad de probar **'The Mind Guardian'**, una aplicación diseñada para detectar signos tempranos de deterioro cognitivo. A simple vista, el programa parece un juego de tablet: tareas de seguimiento visual, asociaciones de imágenes, desplazamientos por un entorno virtual... Sin embargo, tras esas actividades lúdicas se esconde un test validado científicamente que permite **identificar posibles alteraciones en la memoria.**

Un test clínico convertido en juego

Esta aplicación, gratuita y disponible en **Play Store y Galaxy Store**, **adapta pruebas clínicas convencionales a un formato ameno y accesible.** En lugar de acudir a un hospital o a un centro especializado, cualquier persona mayor de 55 años puede realizar en su propia casa una autoevaluación que dura unos 45 minutos. **Eso sí, no se trata de un diagnóstico médico, sino de una primera criba** que puede servir de alerta para acudir a un especialista en caso de detectar anomalías.

Si la aplicación encuentra indicios de [deterioro cognitivo](#), propone dos acciones: **repetir la prueba en seis**

meses para confirmar la tendencia y generar un informe detallado que el usuario puede presentar a su médico. El sistema cuenta con el respaldo de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), lo que garantiza su fiabilidad.

Detrás del proyecto, años de investigación

El desarrollo de **'The Mind Guardian'** no es fruto de la improvisación. Sus orígenes se remontan a 2014, cuando un equipo del **centro de investigación atlántico, con sede en Vigo**, comenzó a trabajar en el uso de la inteligencia artificial y los juegos serios (serious games) para detectar el deterioro cognitivo leve. **Con el tiempo, lograron reducir las pruebas a tres áreas clave: memoria episódica, semántica y procedimental.**

El Juego Posee Pruebas Para Evaluar La Memoria Semántica

El juego posee pruebas para evaluar la memoria semántica

En 2022, **Samsung Iberia** se sumó al proyecto para dar el salto definitivo y trasladar el sistema a una aplicación accesible para el gran público. La colaboración ha permitido que la herramienta, testada con más de 150 usuarios, alcance una **precisión del 97% en validación cruzada.**

El Juego Posee Ejercicios Para Las Habilidades Motoras Y Memoria Procedimental

También posee ejercicios para las habilidades motoras y memoria procedimental

Un paso adelante en la detección precoz

Los expertos insisten en la importancia de detectar el deterioro cognitivo en sus **fases iniciales, cuando los síntomas aún son imperceptibles para el entorno.** «El problema es que muchas veces se diagnostica demasiado tarde, cuando la pérdida de memoria ya es evidente», explica **Luis Anido, catedrático de la Universidad de Vigo e investigador del proyecto.**

Adelantarse al avance del deterioro puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes y sus familias. En algunos casos, el problema no está relacionado con el Alzheimer, sino con **factores como el estrés crónico o ciertos hábitos de vida**. En estos casos, detectar las señales a tiempo **permite tomar medidas para ralentizar o incluso revertir el proceso**.

Carlos Spuch, doctor en Neurociencia e investigador del Instituto Galicia Sur, destaca que **‘The Mind Guardian’ ayuda a romper barreras**. «Mucha gente siente reticencia a acudir a un especialista, pero este sistema permite realizar una primera prueba en casa, sin presiones ni miedos», afirma.

Una herramienta para una sociedad que envejece

El envejecimiento de la población es uno de los grandes retos del futuro. En España, **el 20,4% de los habitantes tienen más de 65 años** y se prevé que en las próximas décadas esa cifra supere el 30%. Además, **se estima que 800.000 personas padecen Alzheimer en el país**, muchas de ellas sin diagnosticar.

Para los responsables de Afaga, iniciativas como **‘The Mind Guardian’ pueden marcar la diferencia**. «No sustituye a un especialista, pero puede ayudar a tomar conciencia y motivar a las personas a consultar a su médico si detectan signos preocupantes», destaca **Juan Carlos Rodríguez, presidente de la asociación**.

La tecnología ya ha demostrado su eficacia en el control de enfermedades cardiovasculares, con dispositivos capaces de alertar sobre arritmias o cambios en la frecuencia cardíaca. Ahora, herramientas como **‘The Mind Guardian’ abren la puerta a un futuro donde la detección precoz del deterioro cognitivo sea también algo habitual**.

Paz Rey, que hace unas semanas participó en la fase piloto de la app, lo tiene claro: «Si con algo tan sencillo como un juego puedo saber si mi memoria está bien o necesito hacer algo, bienvenido sea».

- [Un test clínico convertido en juego](#)
- [Detrás del proyecto, años de investigación](#)
- [Un paso adelante en la detección precoz](#)
- [Una herramienta para una sociedad que envejece](#)

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Salud](#) >



Dormir bien es importantísimo para evitar enfermedades. (Foto: slaapwijsheid en Pixabay)

DÍA DEL SUEÑO

Menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas

Uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas.

Hechosdehoy / [SEN](#) / Celia García Malo / Actualizado 14 marzo 2025



ETIQUETADO EN: [apnea del sueño](#)·[insomnio](#)·[sueño](#)

Cada 14 de marzo se conmemora el **Día Mundial del Sueño** y este año lo hace con el lema **Haz de la salud del sueño una prioridad**. Se busca concienciar sobre la importancia de fomentar hábitos positivos y realizar cambios en nuestros patrones de sueño con el objetivo de lograr un mejor descanso para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Según datos de 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**. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber

tenido un sueño reparador. Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que **el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.**

“Menos del 5% de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8”, comenta la Dra. **Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

“Porque **si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud.** A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, ya que por ejemplo se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España. Pero además, **a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en un mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades, algunas potencialmente graves y discapacitantes**”.

Son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco, a largo plazo, aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer). Por otra parte, **la falta de sueño también aumenta el riesgo de sufrir trastornos mentales graves** (como la depresión) y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

“Pero además de la duración, **para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM).** Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente”, señala la Dra. **Celia García Malo**.

“El marcador más importante acerca de cómo es la calidad de nuestro sueño no tiene que depender de lo que nos diga ningún tipo de dispositivo electrónico de monitorización. **Conocer si tenemos un sueño de calidad y suficiente**

significa sentirnos satisfechos y descansados a la mañana siguiente, con energía y bienestar para afrontar nuestra actividad. Y todas las personas pueden hacer esta breve reflexión acerca de su descanso porque el sueño y el descanso tienen un papel central en nuestra salud: debemos priorizarlo, tal como recomienda con su lema este año la World Sleep Society”.

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para nuestra salud global. Sabemos que llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar nuestro sueño, es crucial. **Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores.** Y, por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en adolescentes y jóvenes, en mujeres, y en adultos mayores. Por ejemplo, un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de **los jóvenes españoles señalaba que más del 60% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80% utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse.**

Otros estudios apuntan a que **solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño,** bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

“Los buenos hábitos de sueño pueden servir para mejorar la calidad del descanso en muchos casos, pero también son muchas las personas que conviven con enfermedades que interfieren en el sueño. Además de múltiples enfermedades cuya sintomatología interfiere con un buen descanso, **existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, que en muchos casos no están diagnosticados**”, comenta **Celia García Malo.**

“Estimamos que en España existen trastornos del sueño que sólo se han diagnosticado al 10% de las personas que realmente los padecen y que **menos de un tercio de las personas con trastornos del sueño buscan ayuda profesional.** Por lo tanto es importante señalar que no se debe normalizar dormir mal o dormir poco. Si una persona presenta cualquier alteración del sueño, incluidos problemas de insomnio, debe consultar con su médico”.

Según datos de la SEN, **más de 4 millones de españoles padecen algún**

tipo de trastorno del sueño crónico y grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, 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 los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

“Dentro de la evaluación global de los trastornos del sueño, las sociedades científicas estamos promoviendo cada día más la creación de **unidades multidisciplinarias de sueño**, que permitan brindar una atención completa a las personas que presentan estas enfermedades. Así que el primer paso es consultar, por supuesto evitar automedicarse. **Muchos remedios para mejorar el sueño, incluso vendidos sin receta en las farmacias, no resultan curativos y favorecen que la persona con problema de sueño se autorresponsabilice de ponerle remedio por su cuenta, sin contar con los profesionales indicados.** Este hecho supone una gran carga mental y es fuente de preocupación para nuestros pacientes.

El paciente que presenta un trastorno de sueño, ya sea insomnio, apnea del sueño, ronquidos, síndrome de piernas inquietas o somnolencia excesiva, merece una atención médica rigurosa, como en tantas otras patologías, que permitan diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica”, explica la doctora.

“Finalmente me gustaría señalar que, en gran medida por nuestro actual estilo de vida (trabajos sedentarios, en interiores, con poca exposición a la luz solar, estrés, tecnología, etc.) nuestro descanso se ve comprometido. Por ello, tomar conciencia sobre la importancia del mismo es indispensable. Esto implica cuidar nuestro descanso y consultar cuando percibimos que algo no va bien. En los problemas de sueño, la demora en la atención médica puede complicar algunas patologías, y podemos encontrar después pacientes crónicos, cuyos tratamientos resultan a veces más complejos. Esto es algo que se ve mucho en pacientes que sufren insomnio. **Cuanto más tiempo lleve la persona durmiendo mal, más tiempo toma volver a “resetear” el sueño y salir del bucle que lo cronifica**”, concluye la Dra. Celia García Malo.

NOTICIAS RELACIONADAS:

[Nuevas tecnologías en el diagnóstico y seguimiento de las patologías del sueño](#)

[¿Cómo se relacionan la apnea del sueño y las enfermedades cardiovasculares?](#)

OTRAS NOTICIAS:





Inicio > **El Impacto socio sanitario de las en...**



< El Impacto socio sanitario de las enfermedades neurológicas en España

14 - 03 - 2025

Categorías: **Recursos para DCA, Guías y publicaciones**

Etiquetas: **Trastorno cerebral adquirido, Publicaciones, Traumatismo craneoencefálico, Epilepsia, Sociedad de neurología, Enfermedades neurológicas, Migrañas, Cefaleas, Esclerosis múltiple, Alzheimer, Parkinson, Información**



Hoy en el blog queremos compartir el informe **Impacto socio sanitario de las enfermedades neurológicas en España** elaborado por la Sociedad Española de Neurología.

La patología neurológica es la primera causa de discapacidad en el mundo, la segunda de mortalidad. El coste global de las enfermedades neurológicas supera al del resto de los trastornos médicos. Además, teniendo en cuenta el incremento progresivo de la esperanza de vida, las previsiones actuales es que aumente todavía más.

Las enfermedades neurológicas son las más complejas de entender y de tratar y son un auténtico reto médico, familiar, social y económico. Por ello, se debe analizar el problema desde una perspectiva científica para poder movilizar a la sociedad e intentar concienciar a todos los actores implicados para comprometerles en la necesidad de un cambio; reconocer que en ambientes con menores recursos la incidencia de las enfermedades es significativamente más alta, y que es necesaria una alianza que busque una mejora desde el punto de vista de la prevención, la asistencia, el ámbito socioeconómico, los tratamientos, el soporte a las familias y la neurorrehabilitación.

En respuesta a esta necesidad, la Sociedad Española de Neurología presenta este informe, elaborado por un equipo de neurólogos especializados en diversas áreas de esta disciplina.

Este documento recoge información rigurosa y actualizada con el objetivo de fomentar estrategias que impulsen la prevención, el diagnóstico precoz y la atención integral a la discapacidad generada por las enfermedades neurológicas en nuestro país.



SUSCRÍBETE AL NEWSLETTER

Seleccionar idioma ▼

VIAJES

HOTELES

ESCAPADAS

DESTINOS

NOTICIAS

ENTREVISTAS

LIFESTYLE

VIAJEROS

IMÁGENES

Buscar en Inout Viajes

Buscar

Tokio es para mirar y admirar

IBERIA

TURISMO NACIONAL



Ampliar

23 ciudades españolas entre las mejores del mundo para el turismo del sueño

POR REDACCIÓN

MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR

Viernes 14 de marzo de 2025, 09:40h



14 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

En los últimos años, el interés por el turismo del sueño ha ganado terreno rápidamente, con el descanso y la relajación señalados como los principales factores que afectan las decisiones de viaje en 2024.

Un estudio reciente realizado por [KAYAK](#), el motor de búsqueda de viajes líder en el mundo, entre viajeros de 8 países, el 24% de los encuestados afirmó que lo que más espera de sus vacaciones es "ponerse al día con el sueño y poder relajarse más". Este porcentaje fue aún mayor entre los encuestados entre 27 y 42 años y las mujeres.

En España, de acuerdo con los datos de la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población (48%) no tiene un sueño de calidad, lo que resalta la necesidad de un mejor descanso, especialmente si se tiene en cuenta el impacto que el sueño puede tener en la salud y el bienestar de una persona. En este contexto, viajar se ha convertido en una actividad codiciada para aquellos que buscan desconectar y recargar energía, ya que tiende a contribuir a regular los patrones de sueño, ayudando a las personas a dormir la cantidad adecuada.

La ciencia del sueño y los viajes

En el mundo exigente de hoy, las personas están cada vez más crónicamente privadas de sueño, lo que afecta a sus ritmos circadianos y provoca diversos problemas de salud. La falta de sueño provoca un aumento de los niveles de cortisol, más conocida como la hormona del estrés, que puede afectar negativamente al estado de ánimo y a la función del sistema



inmune.

En este sentido, las vacaciones para descansar son una excelente manera de saldar parte de la "deuda de sueño" que acumulamos en nuestra vida diaria, ofreciendo un entorno propicio para un descanso profundo y reparador.

Para ayudar a los viajeros a facilitar la planificación de escapadas reparadoras, KAYAK ha lanzado su [Guía de Turismo del Sueño](#). Esta guía clasifica los principales destinos de turismo del sueño a nivel global basándose en un análisis riguroso de factores cruciales para un sueño reparador, como la contaminación acústica, la calidad del aire, la gobernanza y estabilidad política, el acceso a alojamientos con spas y la proximidad a la naturaleza. Dentro de esta guía, el ranking de "vacaciones para descansar" revela que 23 ciudades españolas se encuentran entre las mejores del mundo para el turismo del sueño, con Granada (13ª), Gijón (21ª), Menorca (26ª) y Santander (29ª) entre las 30 principales.

los 10 mejores destinos para unas vacaciones para descansar perfectas

Split, en Croacia, encabeza la clasificación. Esta encantadora ciudad costera ofrece una combinación perfecta de historia, cultura y tranquilidad. Con sus calles empedradas, el impresionante Palacio de Diocleciano y las playas de aguas cristalinas, Split respira relajación. Canmore en Canadá, y Andorra la Vella también recibieron altas puntuaciones en todas las categorías, lo que les valió el segundo y tercer puesto en la clasificación.

Ojos en España: las 5 mejores ciudades españolas para el turismo del sueño

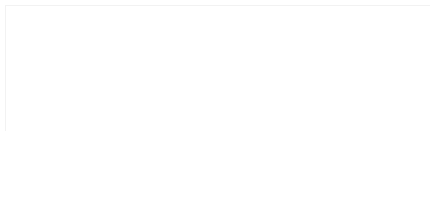
Para aquellos viajeros que buscan optimizar su sueño un poco más cerca de casa, **23 ciudades españolas forman parte del ranking mundial, con Granada, Gijón, Menorca y Santander entre las 30 mejores ciudades** para una escapada de ensueño.



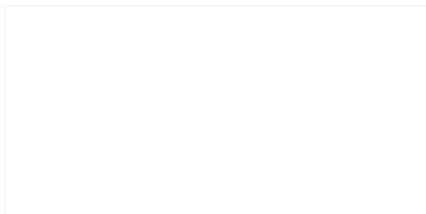
Tendencias Turismo del sueño Sueño Descanso KAYAK Ciudades españolas Salud Vacaciones

¿Te ha parecido interesante esta noticia? Sí (0) No(0)

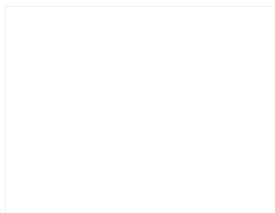
NOTICIAS RELACIONADAS



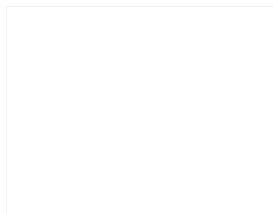
El se consolida como centro de la ...ormación tecnológica y digital



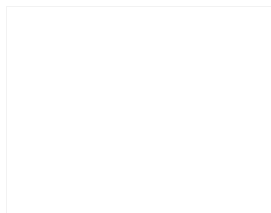
La Dieta Mediterránea es la más saludable, pero...



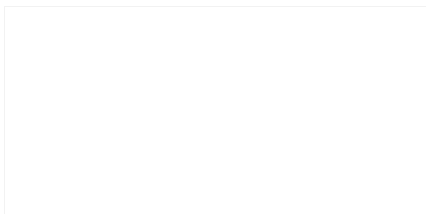
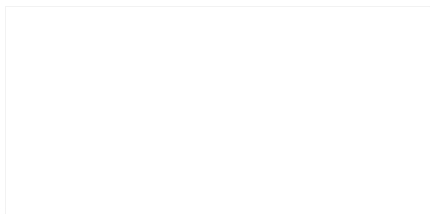
Higos: la fruta divina repleta de salud



Mejillones: el humilde molusco que merece un lugar destacado en su cocina



El salmón de Noruega, un cóctel natural de vitaminas, antioxidantes y omega 3



Tweets by inout_viajes

INOUT ÚLTIMAS NOTICIAS



Vuelo sobre el Lago del Sol y la Luna bajo el cielo de Taiwán



Echoes of Harmony de Studio Giftig, el Mejor Mural Mundial 2024



W2M aumenta su participación en la Feria BTL



Sociedad

España Mundo Sucesos Tendencias 21 Medio Ambiente

afectarnos en muchas facetas de nuestra salud, desde la física hasta la mental



Los malos hábitos de sueño pueden afectarnos tanto a nuestra salud mental como física / **FREEPIK**

PUBLICIDAD





● **AHORA** Alerta por nieve y lluvia | AEMET DANA | Guerra Rusia Ucrania | Alto el fuego en Ucrania | Oriente M

ESCUCHA  | atresplayer  | 

Bienestar ➤ Entre un 20-40% de los niños tendrá algún problema de sueño: estos son

**Fibra y
Móvil 5G+**

30€
Precio final

DESDE 22.600€ Y H.

Sponsored by: NUEVO CÍ



● **AHORA** Alerta por nieve y lluvia | AEMET DANA | Guerra Rusia Ucrania | Alto el fuego en Ucrania | Oriente M

ESCUCHA 

atresplayer 



Bienestar › Entre un 20-40% de los niños tendrá algún problema de sueño: estos son



Un niño durmiendo en su cama. / FREEPIK

PUBLICIDAD

Beatriz G. Portalatín.

Madrid, 14 de marzo de 2025, 10:13

Profundiza en

3 minutos



El **sueño** es una parte fundamental de nuestra vida, un pilar clave en nuestra salud, junto con la **alimentación y el ejercicio físico**. Descansar bien y adquirir unos buenos hábitos de sueño durante la infancia nos será de gran ayuda para tener también un buen descanso de adultos.

Según informa la **Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP)**, "se estima que **entre un 20 y un 40 % de los niños han tenido o tendrán algún problema relacionado con el sueño** en algún momento de su desarrollo".

No obstante, es importante diferenciar entre un problema de sueño y un trastorno del sueño en sí, aunque "en ocasiones hay confusión entre lo que es un trastorno y un problema de sueño", explica a laSexta.com la **neuropediatra Nuria Lamagrande, coordinadora del Grupo de Trabajo de Trastornos del**



● AHORA Alerta por nieve y lluvia | AEMET DANA | Guerra Rusia Ucrania | Alto el fuego en Ucrania | Oriente M

ESCUCHA



atresplayer



Bienestar > Entre un 20-40% de los niños tendrá algún problema de sueño: estos son

diferenciación, diagnóstico y tratamiento, e identificación de los casos que requieran de una evaluación por parte de Neuropediatría.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, **más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave**. El **insomnio**, la apnea obstructiva del sueño, 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 los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

Por su parte, **en la infancia o edad pediátrica**, "los trastornos del sueño son un problema de salud prevalente en la población pediátrica, con un impacto importante en la calidad de vida de nuestros niños, y sobre su salud física y mental", alerta esta experta con motivo de la celebración este viernes, día 14, del Día Mundial del Sueño.

Según detalla la doctora, "los trastornos del sueño en la edad pediátrica suponen un problema de salud pública: **en torno a un 30% de los niños y adolescentes sufren en algún momento un problema o trastorno del sueño**, siendo mayor en niños con trastornos del neurodesarrollo, alcanzando cifras hasta el 85-90%".

La relación entre trastornos del sueño y del neurodesarrollo

En el caso concreto de los trastornos del sueño, es importante tener en cuenta tal como explican desde esta sociedad científica, que "en algunas ocasiones puede representar un síntoma importante de distintas enfermedades neurológicas, en una relación bidireccional (un trastorno del neurodesarrollo suele asociar una alteración del sueño, y a su vez, un trastorno del sueño puede ser un síntoma llamativo de una enfermedad neurológica). Los trastornos del sueño son más frecuentes en estos niños y pueden empeorar la sintomatología de base".

Aunque es verdad que "en la gran mayoría de las veces, en casi el 100% de los casos, existen o hay otros síntomas acompañados", matiza la doctora. De



Por ejemplo, en niños con sospecha de Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es fundamental evaluar el sueño, ya que la privación de éste y/o su mala calidad pueden manifestarse como inquietud motriz y alteraciones conductuales, y tratarlo puede mejorar mucho la sintomatología del niño".

Por un lado, es cierto que, tal como señala la experta, algunas patologías como el síndrome de piernas inquietas en los menores puede confundirse con un TDAH, dificultando, por ende, su diagnóstico.

Pero, por otro lado, "**existen también múltiples patologías en las que el trastorno del sueño es el síntoma principal**, como en el caso de la narcolepsia, una patología infradiagnosticada en la edad pediátrica; o el Síndrome de Kleine-Levin, que puede aparecer en edad pediátrica, siendo en ocasiones confundido con cuadros encefalíticos".

Los trastornos del sueño más frecuente en la infancia

En primer lugar, hay que tener claro que "en población sana, muchas veces los trastornos del sueño realmente son problemas del sueño derivados de alteraciones conductuales que no conllevan un trastorno en sí", afirma la neuropediatra. Ahora bien, entre los trastornos del sueño más frecuentes en niños están los siguientes:

1. Insomnio

De acuerdo con la Academia Americana de Sueño, lo consideramos cuando existe una dificultad persistente en el inicio, duración y mantenimiento o calidad del sueño y que conlleva, además, algún tipo de **alteración en el funcionamiento diario**.

2. Síndrome de Retraso de Fase

Se trata, explica la doctora, de la presencia de un tiempo de inicio y finalización del sueño retrasado más de dos horas mantenido en el tiempo. Esto ocurre frecuentemente en la adolescencia. "Son niños que su hora de acostarse, por su hora de liberación de melatonina, está retrasada al menos 2



● AHORA Alerta por nieve y lluvia | AEMET DANA | Guerra Rusia Ucrania | Alto el fuego en Ucrania | Oriente M

ESCUCHA  | atresplayer  | 

Bienestar > Entre un 20-40% de los niños tendrá algún problema de sueño: estos son
 por el día social, por el día, los niños de semana tienen un horario más
 retrasado del habitual, costando volver al ritmo cuando llega la semana".

3. Síndrome de piernas inquietas

Consiste en la necesidad imperiosa de mover las piernas, lo que muchas veces impide que consiga dormirse. Este problema se agrava cuando permanecen quietos y al final del día, y mejora con el movimiento. En la población pediátrica **muchas veces está infradiagnosticado**, ya que muchas veces los niños tienen dificultades para expresar esta sensación, refiriéndolo como "unas cosquillas", "hormiguitas que suben por las piernas". El diagnóstico es clínico, y en ocasiones, el tratar con hierro cuando este está bajo puede mejorarlo.

4. Síndrome de Apnea-Hipopnea del sueño

Se trata de una patología por la cual, durante el sueño, realizan pausas de respiración, lo que conlleva a pequeños despertares (microdespertares). "Existen diversas causas, en niños una de la más frecuentes es la hipertrofia amigdalar. Los síntomas pueden ser hipersomnia diurna, excesiva inquietud y/o, sobre todo la presencia de ronquido", detalla la doctora.

4. Hipersomnia

Por último, estarían los diferentes trastornos del sueño caracterizados por una **somnolencia diurna excesiva**, con la consiguiente disminución de la alerta y/o duración excesiva del sueño nocturno que interfieren con las actividades normales. "Aunque existen causas primarias como la narcolepsia, el síndrome de Kleine-Levin y/o la hipersomnia idiopática, la causa principal de hipersomnia en la población pediátrica es el déficit crónico del sueño, influido por diversos factores, entre ellos aspectos sociales y el uso de pantallas", concluye Lamagrande.



Noticias en
Google News



Noticias en
Whatsapp



Noticias en
Telegram

¿Neuropatía del pie (dolor de nervio)? Los médicos dicen que deberías probar...

Publicidad Barestep



Todos los hornos están sucios, pocos conocen este truco (sin frotar)

Publicidad Dr. Clean



elEconomista.es

Seguir

57.5K Seguidores



Un neurólogo resalta el cambio "radical" en la última década del tratamiento de los pacientes con migraña

Historia de elEconomista.es • 2 día(s) •

3 minutos de lectura

El coordinador de la Unidad de Cefaleas del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, el doctor Ángel Guerrero, ha resaltado el cambio "radical" que han experimentado en la última década la forma de tratar a los pacientes con migraña, que afecta al 15 por ciento de las mujeres y a 5 por ciento de los hombres, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



Comentarios

Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com



Sport

Seguir

41.6K Seguidores



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

6 día(s) • 3 minutos de lectura

En el **Día Internacional de la Mujer**, que se celebra hoy sábado, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.**

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.**



MASMOVIL

MASMOVIL® Ofertas en Fibra

Publicidad

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

• Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regular**



Comentarios

- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

Image ID:

99180672

Una mujer sufre dolor abdominal durante la menstruación

Freepik

/clip/d867f2a5-ffb0-4be3-8ea2-a1daf93f82c4_16-9-aspect-ratio_default_0_x452y413.jpg

1440

960

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“**El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres.** El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

Contenido patrocinado

notimérica / vida

Infosalus.- El presidente del Senado apoya el Pacto por el RECUERDO, de medidas para avanzar en la lucha contra el Alzheimer



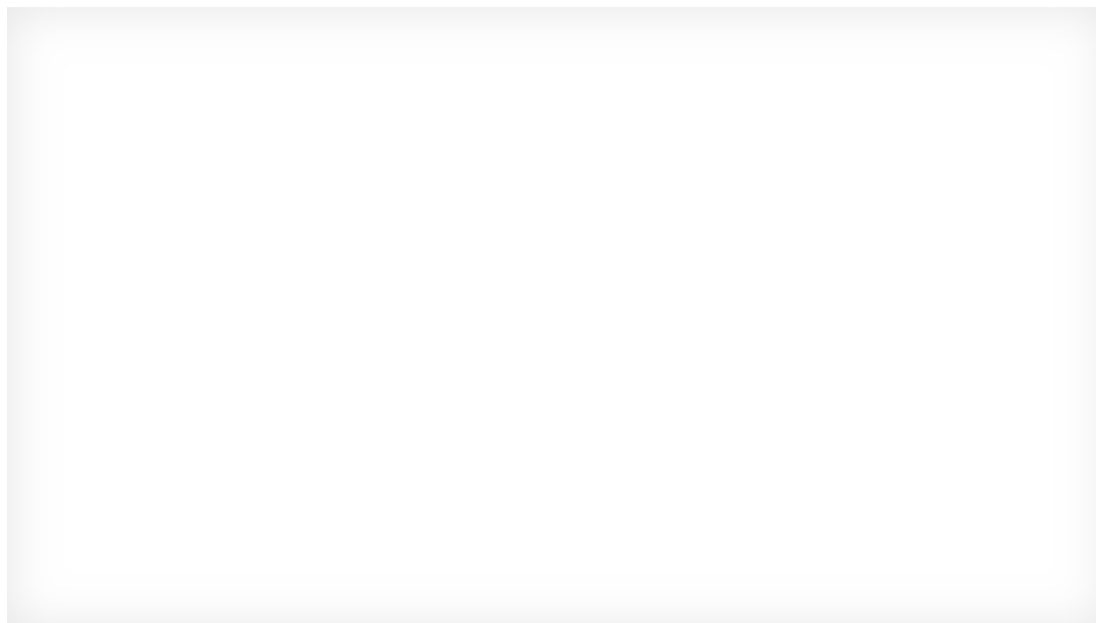
El presidente del Senado, Pedro Rollán, ha inaugurado este jueves el acto de lectura del Pacto por el RECUERDO.

- ALZHEIMER CEAFA

MADRID 13 Mar. (EUROPA PRESS) -

-Publicidad-

PUBLICIDAD



El presidente del Senado, Pedro Rollán, ha inaugurado este jueves el acto de lectura del Pacto por el RECUERDO, un llamamiento a adoptar medidas inmediatas que sean un punto de partida para avanzar en la lucha real contra el Alzheimer. Las sociedades científicas adheridas al Pacto han participado en el acto y han pedido la implicación de los políticos para mejorar la vida de los afectados y de sus familias.

Rollán ha leído la declaración institucional en favor de los pacientes con Alzheimer y sus familias que esta semana ha aprobado el Senado y ha tenido un recuerdo para los "cuidadores y cuidadoras, maravillosas personas que, si son del entorno familiar, renuncian a todo para dedicarse a esa persona".

"Ojalá en un futuro la enfermedad del Alzheimer tenga cura", ha concluido el presidente de la Cámara Alta, que ha puesto de manifiesto la sintonía de todos los grupos parlamentarios para suscribir la declaración institucional.

Por su parte, el director ejecutivo de la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), Jesús Rodrigo, ha cerrado el acto con la lectura de los tres puntos del Pacto por el RECUERDO: censo oficial de pacientes con Alzheimer, diagnóstico precoz para determinar la enfermedad en estadios tempranos y acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos y no farmacológicos y de cuidados. Estos tres puntos los recoge también la declaración institucional del Senado, que se realiza en el marco de la Semana Mundial del Cerebro.

La presidenta de la Comisión de Sanidad de la Cámara Alta, María del Mar San Martín, ha destacado que esta jornada de lectura del Pacto "es de gran utilidad para las personas que tienen que legislar" y ha advertido que "el Alzheimer no solo afecta a la memoria, sino también a la identidad y a la autonomía".

Por su parte, la presidenta de CEAFA, Mariló Almagro, ha afirmado que "el tiempo es determinante porque cada día que pasa es una oportunidad perdida para miles de personas". Además, Almagro ha recordado la necesidad "sin demora de un censo oficial de pacientes con Alzheimer para poder planificar los recursos adecuados", la importancia de "la detección temprana es imprescindible para el tratamiento" y la petición de "acceso a los mejores tratamientos farmacológicos y no farmacológicos y de cuidados".

En este acto de lectura del Pacto por el RECUERDO han participado representantes de las sociedades científicas que han suscrito el Pacto. El presidente de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, José Augusto García, ha puesto sobre la mesa la necesidad de una "visión transversal" porque "el Alzheimer dura muchos años y lo tienen personas con otras enfermedades", mientras que la directora gerente de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, Sara Quintanilla, ha apostado por "políticas que también apoyen a los familiares" y por un "enfoque amplio que incluya entornos amigables con esta demencia".

Desde la Sociedad Española de Psicogeriatría, su presidente, Manuel Sánchez Pérez, ha dicho que "desde los sectores profesionales que velan por la salud mental de los mayores existe preocupación por el acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos".

Pascual Sánchez Juan, secretario del grupo de estudio de Conductas y Demencias de la Sociedad Española de Neurología, ha querido "aportar un poco de esperanza" y ha destacado que ya se puede "diagnosticar el Alzheimer con un análisis de sangre" y también que "la inteligencia artificial está llegando para poder detectar los primeros síntomas con el reloj".

El coordinador del grupo de trabajo de Demencias de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, Luis Agüera, ha recordado que "desde la Psiquiatría se trabaja en el diagnóstico precoz", mientras que Enrique Arrieta, miembro del grupo de trabajo de Neurología, Dolor y Cuidados Paliativos de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, ha puesto de manifiesto que "gran parte del Alzheimer se inscribe en las consultas del médico de familia porque son los primeros que valoran las quejas cognitivas de los pacientes".

TITULARES

Carla Estivill: La importancia de priorizar el sueño en nuestra agitada vida diaria

Por: Titulares Prensa

14 de marzo de 2025

Según datos recientes de la Sociedad Española de Neurología, casi un 48% de la población enfrenta dificultades para conciliar el sueño. Este fenómeno, que afecta a casi la mitad de los ciudadanos, tiene múltiples causas, entre ellas se destacan factores ambientales y hábitos personales que alteran la calidad del descanso nocturno. La temperatura y el ruido en el entorno, así como la presencia de luz artificial, son elementos determinantes que impiden un sueño reparador. Además, el uso excesivo de dispositivos móviles antes de dormir también juega un papel crucial en la interferencia del sueño, una problemática que ha cobrado mayor protagonismo en la sociedad contemporánea.

Los expertos subrayan la importancia de mantener un ambiente adecuado en el dormitorio para favorecer un sueño óptimo. Recomendamos controlar la temperatura, reducir al mínimo los ruidos y oscurecer completamente la habitación para asegurar un entorno propicio para el descanso. Asimismo, instan a la población a limitar el uso de teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos antes de acostarse, ya que la luz azul que emiten puede alterar el ciclo natural del sueño. Abordar estos factores, según los neurólogos, es clave para mejorar la calidad del sueño y, por ende, la salud y el bienestar general de las personas.

Leer noticia completa en [EL Mundo](#).

prnoticias.com

Menos del 50% de los españoles duerme las horas recomendadas | PR Noticias

redacción prnoticias

3-4 minutos

Este 14 de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño, una fecha que busca concienciar sobre la importancia de mantener hábitos saludables de descanso. Bajo el lema “Haz de la salud del sueño una prioridad”, la iniciativa pretende fomentar cambios en los patrones de sueño con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de los adultos en España no disfruta de un sueño de calidad, y el 54% duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos se despierta sin sensación de haber tenido un descanso reparador. En cuanto a la población infantil y juvenil, el 25% no tiene un sueño adecuado y solo el 30% de los niños mayores de 11 años duerme el tiempo suficiente.

La Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, destaca que “menos del 5% de la población puede funcionar correctamente con solo 5 o 6 horas de sueño, mientras que el resto necesita entre 7 y 9 horas”.

La especialista advierte que dormir poco impacta negativamente en la atención, la productividad y el estado de ánimo, además de aumentar

el riesgo de accidentes de tráfico y laborales. A largo plazo, la privación de sueño incrementa el riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión, Alzheimer y algunos tipos de cáncer.

Para mejorar la calidad del descanso, la SEN recomienda mantener un horario de sueño regular, reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, evitar comidas copiosas y el consumo de sustancias estimulantes. También se recomienda crear un ambiente adecuado para el descanso, con un entorno oscuro y silencioso.

Los problemas de sueño afectan especialmente a adolescentes, mujeres y personas mayores. Un estudio de la SEN indica que más del 60% de los jóvenes reduce voluntariamente sus horas de sueño por ocio, y el 80% usa dispositivos con pantalla en la cama. Entre las mujeres, solo un 33% duerme al menos 7 horas entre semana, mientras que más del 50% de los mayores de 65 años padece algún trastorno del sueño.

En España, más de 4 millones de personas sufren trastornos del sueño crónicos y graves, como insomnio, apnea del sueño o síndrome de piernas inquietas. Sin embargo, solo el 10% de los afectados está diagnosticado y menos de un tercio busca ayuda profesional. La Dra. García Malo enfatiza la importancia de consultar a un especialista en caso de problemas persistentes y evitar la automedicación, ya que muchos remedios carecen de eficacia científica.

La SEN destaca la necesidad de priorizar el descanso y promover la creación de unidades multidisciplinarias del sueño para mejorar la atención a quienes padecen estos trastornos. “Nuestro actual estilo de vida compromete nuestro descanso, y la demora en la atención médica puede hacer que los problemas se cronifiquen”, concluye la

Dra. García Malo. Priorizar el sueño es esencial para la salud y el bienestar general.

Seguiremos Informando...

QUIÉNES SOMOS ([HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIÉNES-SOMOS/](https://www.saludadiario.es/quienes-somos/))

CONTACTO ([HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/](https://www.saludadiario.es/contacto/))

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/) SHARER.PHP?_CWS=TEXT=MENOS

 U=HTTPS%3A%2F%2FTWITTER.COM%2FSADIARIO
(HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)

PUBLICA%TEXT=ENESUR=DET=PCMA259-DE-UM

saludadiario.es

(<https://www.saludadiario.es/>) DEL-50- PUBLICA%20EN%20SALUDADIARIO.ES

DE-LA- DEL-50- SALUD- PUBLICA/

Portada (<https://www.saludadiario.es/>) » Menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas

SALUD PÚBLICA ([HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/](https://www.saludadiario.es/salud-publica/)) DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

Menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas

Uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador / El 70% de los niños mayores de 11 años no duermen el número adecuado de horas / Solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas / Más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave

S.A.D. ([HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/](https://www.saludadiario.es/autor/s-a-d/)) 14 DE MARZO DE 2025

Q (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/INFORMACION-GENERAL/POBLACION-ESPANOLA-DUERME-LAS-HORAS-RECOMENDADAS/#RESPONDO)

Gestionar el consentimiento de las cookies

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

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

Política de Privacidad (<https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/>)

[Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)



Hoy, 14 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño y este año, con el lema ‘Haz de la salud del sueño una prioridad’, se busca concienciar sobre la importancia de fomentar hábitos positivos y realizar cambios en nuestros patrones de sueño con el objetivo de lograr un mejor descanso para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/>) (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. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30% de los niños mayores de 12 años duermen el número adecuado de horas.

Más del 50% de la población se considera dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para sentirse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8.

salud. A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, ya que por ejemplo se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España. Pero además, a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en un mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades, algunas potencialmente graves y discapacitantes”, comenta la Dra. Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Dormir poco y el desarrollo de enfermedades

Son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco, a largo plazo, aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer).

Por otra parte, la falta de sueño también aumenta el riesgo de sufrir trastornos mentales graves (como la depresión) y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

Sueño regular, continuo y sin fragmentación

“Pero además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente”, señala la Dra. Celia García Malo.

“El marcador más importante acerca de cómo es la calidad de nuestro sueño no tiene que depender de lo que nos diga ningún tipo de dispositivo electrónico de monitorización. Conocer si tenemos un sueño de calidad y suficiente significa sentirnos satisfechos y descansados a la mañana siguiente, con energía y bienestar para afrontar nuestra actividad. Y todas las personas pueden hacer esta breve reflexión acerca de su descanso porque el sueño y el descanso tienen un papel central en nuestra salud: debemos priorizarlo, tal como recomienda con su lema este año la World Sleep Society”.

Hábitos de sueño

(HTTP:// (HTTPS://(HTTPS://(WHATSAPP://

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para nuestra salud global. Sabemos que llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar nuestro sueño, es crucial.

Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en adolescentes (<https://www.saludadiario.es/investigacion/el-sueno-irregular-perjudica-el-rendimiento-academico-de-los-adolescentes/>) y jóvenes, en mujeres, y en adultos mayores.

Por ejemplo, un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80% utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse.

Otros estudios apuntan a que solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

Gestionar el consentimiento de las cookies



Trastornos del sueño

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas de este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Los buenos hábitos de sueño pueden servir para mejorar la calidad del descanso en muchos casos, pero también son muchas las personas que conviven con enfermedades que interfieren en el sueño. Además de múltiples enfermedades cuya sintomatología interfiere con un buen descanso, existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño,

que en muchos casos no están diagnosticados", comenta la Dra. Celia García Malo. "Estimamos que en España existen trastornos del sueño que sólo se han diagnosticado al 10% de las personas que realmente los padecen y que menos de un tercio de las personas con trastornos del sueño buscan ayuda profesional. Por lo tanto es importante señalar que no se debe normalizar dormir mal o dormir poco. Si una persona presenta

cualquier alteración del sueño, incluidos problemas de insomnio, debe consultarse con un médico".

Según datos de la SEN, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, 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 los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

Unidades multidisciplinarias

Dentro de la evaluación global de los trastornos del sueño, las sociedades científicas están promoviendo cada día más la creación de unidades multidisciplinarias de sueño, que permitan brindar una atención completa a las personas que presentan estas enfermedades.

"Así que el primer paso es consultar, por supuesto evitar automedicarse. Muchos remedios para mejorar el sueño, incluso vendidos sin receta en las farmacias, no resultan curativos y favorecen que la persona con problema de sueño se autorresponsabilice de ponerle remedio por su cuenta, sin contar con los profesionales indicados. Este hecho supone una gran carga mental y es fuente de preocupación para nuestros pacientes. El paciente que presenta un trastorno de sueño, ya sea insomnio, apnea del sueño, ronquidos, síndrome de piernas inquietas o somnolencia excesiva, merece una atención médica rigurosa, como en tantas otras patologías, que permitan diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica", explica la Dra. Celia García Malo.

"Finalmente me gustaría señalar que, en gran medida por nuestro actual estilo de vida (trabajos sedentarios en interiores, con poca exposición a la luz solar, estrés, tecnología, etc.) nuestro descanso se ve comprometido. Por ello, tomar conciencia sobre la importancia del mismo es indispensable. Esto implica cuidar nuestro descanso y consultar cuando percibimos que algo no va bien. En los problemas de sueño, la demora en la atención médica puede complicar algunas patologías, y podemos encontrar después pacientes crónicos, cuyos tratamientos resultan a veces más complejos. Esto es algo que se ve mucho en pacientes que sufren insomnio. Cuanto más tiempo lleve la persona durmiendo mal, más tiempo toma volver a "resetear" el sueño y salir del bucle que lo cronifica", concluye la Dra. Celia García Malo.

ANTERIOR NOTICIA

WWW.FACEBOOK.COM/WWW.LINKEDIN.COM/ NO HAY NOTICIAS NUEVAS

Publican el compendio más exhaustivo de las funciones del genoma humano (https://www.saludadiario.es/investigacion/publican-el-compendio-mas-exhaustivo-de-las-funciones-del-genoma-humano/)

SHARER.PINTEREST/ CWS/ TEXT=MENOS-

U=HTTPS%3F%2F%2FWWW.SALUDADIARIO

PUBLICA%2F%2F%2FWWW.SALUDADIARIO

DEL-50- PUBLICA%2F%2F%2FWWW.SALUDADIARIO.E!

DE-LA- DEL-50- SALUD- PUBLICA/

POBLACIONDE-LA- PUBLICA/ MENOS-

ESPAÑOLAPOBLACIONMENOS- DEL-50-

DUERME- ESPAÑOLADEL-50- DE-LA-

LAS- DUERME- DE-LA- POBLACION-

HORAS- LAS- POBLACIONESPAÑOLA-

RECOMENDADAS%2F%2F%2FESPAÑOLA- DUERME-

RECOMENDADAS%2F%2F%2FESPAÑOLA- DUERME-

LAS- HORAS-

HORAS- RECOMENDAD

RECOMENDADAS/)

Contenidos relacionados

El 40% de las personas con insomnio se automedica (https://www.saludadiario.es/profesionales/el-40-de-las-personas-con-insomnio-se-automedica/)

La propensión genética a dormir la siesta incide en el riesgo de desarrollar obesidad (https://www.saludadiario.es/salud-publica/la-propension-genetica-a-dormir-la-siesta-incide-en-el-riesgo-de-desarrollar-obesidad/)

Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias



Salud

Etiquetas | Día mundial | Sueño | SEN | Trastornos | Insomnio | Narcolepsia | Apnea del sueño | Neurología

Menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 48% de los adultos no tiene un sueño de calidad. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador



Francisco Acedo
Viernes, 14 de marzo de 2025, 09:43 h (CET)

@Acedotor

Este 14 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño, y este año, con el lema 'Haz de la salud del sueño una prioridad', se busca concienciar sobre la importancia de fomentar hábitos positivos y realizar cambios en nuestros patrones de sueño con el objetivo de lograr un mejor descanso para mejorar nuestra salud y calidad de vida.



Según datos de 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. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.

Lo más leído

- 1 [Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)
- 2 [Paz en Ucrania, sin vencedores ni vencidos](#)
- 3 [Salen de Málaga y entran en Malagón](#)
- 4 [Premio al esfuerzo intelectual](#)
- 5 [Alginet acoge la concentración preparatoria de la Selección de la Federación de Taekwondo de la Comunidad Valenciana para el Campeonato de España cadete y júnior](#)

Noticias relacionadas

Menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas

Este 14 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño, y este año, con el lema 'Haz de la salud del sueño una prioridad', se busca concienciar sobre la importancia de fomentar hábitos positivos y realizar cambios en nuestros patrones de sueño con el objetivo de lograr un mejor descanso para mejorar nuestra salud y calidad de vida. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

Trastornos del sueño. La importancia de dormir bien

Este 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, una jornada que pone de relieve cómo una buena noche de descanso cobra especial importancia dada la prevalencia de trastornos del sueño que en la actualidad afectan a millones de personas. Estos trastornos no solo repercuten sobre nuestra calidad de vida, sino que también representan un riesgo significativo para la salud física y mental.

Quince medidas para optimizar el manejo de la Colitis Ulcerosa

La colitis ulcerosa (CU), una enfermedad inflamatoria intestinal crónica, representa una carga considerable tanto para los pacientes como para el sistema sanitario español. Un informe titulado "Retorno social de la inversión en la mejora del abordaje de la colitis ulcerosa en España" destaca que optimizar el manejo de esta patología podría generar un retorno social de la inversión notable, mejorando la calidad de vida de los pacientes y reduciendo costes asociados.

“Menos del 5% de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8”, comenta la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

“Porque si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, ya que por ejemplo se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España. Pero, además, a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en un mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades, algunas potencialmente graves y discapacitantes”.

Son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco, a largo plazo, aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer). Por otra parte, la falta de sueño también aumenta el riesgo de sufrir trastornos mentales graves (como la depresión) y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

“Pero además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente”, señala la Dra. Celia García Malo. “El marcador más importante acerca de cómo es la calidad de nuestro sueño no tiene que depender de lo que nos diga ningún tipo de dispositivo electrónico de monitorización. Conocer si tenemos un sueño de calidad y suficiente significa sentirnos satisfechos y descansados a la mañana siguiente, con energía y bienestar para afrontar nuestra actividad. Y todas las personas pueden hacer esta breve reflexión acerca de su descanso porque el sueño y el descanso tienen un papel central en nuestra salud: debemos priorizarlo, tal como recomienda con su lema este año la World Sleep Society”.

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para nuestra salud global. Sabemos que llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar nuestro sueño, es crucial.

Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en adolescentes y jóvenes, en mujeres, y en adultos mayores. Por ejemplo, un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80% utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. Otros estudios apuntan a que solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

“Los buenos hábitos de sueño pueden servir para mejorar la calidad del descanso en muchos casos, pero también son muchas las personas que conviven con enfermedades que interfieren en el sueño. Además de múltiples enfermedades cuya sintomatología interfiere con un buen descanso, existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, que en muchos casos no están diagnosticados”, comenta la Dra. Celia García Malo. “Estimamos que en España existen trastornos del sueño que sólo se han diagnosticado al 10% de las personas que realmente los padecen y que menos de un tercio de las personas con trastornos del sueño buscan ayuda profesional. Por lo tanto es importante señalar que no se debe normalizar dormir mal o dormir poco. Si una persona presenta cualquier alteración del sueño, incluidos problemas de insomnio, debe consultar con su médico”.

Según datos de la SEN, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, 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 los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

“Dentro de la evaluación global de los trastornos del sueño, las sociedades científicas estamos promoviendo cada día más la creación de unidades multidisciplinares de sueño, que permitan brindar una atención completa a las personas que presentan estas enfermedades. Así que el primer paso es consultar, por supuesto evitar automedicarse. Muchos remedios para mejorar el sueño, incluso vendidos sin receta en las farmacias, no resultan curativos y favorecen que la persona con problema de sueño se autorresponsabilice de ponerle remedio por su cuenta, sin contar con los profesionales indicados. Este hecho supone una gran carga mental y es fuente de preocupación para nuestros pacientes. El paciente que presenta un trastorno de sueño, ya sea insomnio, apnea del sueño, ronquidos, síndrome de piernas inquietas o somnolencia excesiva, merece una atención médica rigurosa, como en tantas

otras patologías, que permitan diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica”, explica la Dra. Celia García Malo.

“Finalmente me gustaría señalar que, en gran medida por nuestro actual estilo de vida (trabajos sedentarios, en interiores, con poca exposición a la luz solar, estrés, tecnología, etc.) nuestro descanso se ve comprometido. Por ello, tomar conciencia sobre la importancia del mismo es indispensable. Esto implica cuidar nuestro descanso y consultar cuando percibimos que algo no va bien. En los problemas de sueño, la demora en la atención médica puede complicar algunas patologías, y podemos encontrar después pacientes crónicos, cuyos tratamientos resultan a veces más complejos. Esto es algo que se ve mucho en pacientes que sufren insomnio. Cuanto más tiempo lleve la persona durmiendo mal, más tiempo toma volver a “resetear” el sueño y salir del bucle que lo cronifica”, concluye la Dra. Celia García Malo.

TE RECOMENDAMOS



Opel Services

Tu opel con el frenado a punto



20% de descuento*

Peugeot Service



¿El mejor ARPG?

Adéntrate en Path of Exile 2 y sus misterios con este gameplay



NUEVO CITROËN C3 15.240€

Consíguelo con hasta 8 años de garantía WE CARE y super equipado

Portada Etiquetas

El presidente del Senado apoya el Pacto por el RECUERDO, de medidas para avanzar en la lucha contra el Alzheimer



Agencias

Jueves, 13 de marzo de 2025, 14:14 h (CET)



El presidente del Senado, Pedro Rollán, ha inaugurado este jueves el acto de lectura del Pacto por el RECUERDO, un llamamiento a adoptar medidas inmediatas que sean un punto de partida para avanzar en la lucha real contra el Alzheimer. Las sociedades científicas adheridas al Pacto han participado en el acto y han pedido la implicación de los políticos para mejorar la vida de los afectados y de sus familias.

Rollán ha leído la declaración institucional en favor de los pacientes con Alzheimer y sus familias que esta semana ha aprobado el Senado y ha tenido un recuerdo para los "cuidadores y cuidadoras, maravillosas personas que, si son del entorno familiar, renuncian a todo para dedicarse a esa persona".

"Ojalá en un futuro la enfermedad del Alzheimer tenga cura", ha concluido el presidente de la Cámara Alta, que ha puesto de manifiesto la sintonía de todos los grupos parlamentarios para suscribir la declaración institucional.

Por su parte, el director ejecutivo de la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), Jesús Rodrigo, ha cerrado el acto con la lectura de los tres puntos del Pacto por el RECUERDO: censo oficial de pacientes con

Lo más leído

1 [Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)

2 [Paz en Ucrania, sin vencedores ni vencidos](#)

3 [Salen de Málaga y entran en Malagón](#)

4 [Premio al esfuerzo intelectual](#)

5 [Alginet acoge la concentración preparatoria de la Selección de la Federación de Taekwondo de la Comunidad Valenciana para el Campeonato de España cadete y júnior](#)

Noticias relacionadas

Epístola a un anciano

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

El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%) los principales problemas.

Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

Alzheimer, diagnóstico precoz para determinar la enfermedad en estadios tempranos y acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos y no farmacológicos y de cuidados. Estos tres puntos los recoge también la declaración institucional del Senado, que se realiza en el marco de la Semana Mundial del Cerebro.

La presidenta de la Comisión de Sanidad de la Cámara Alta, María del Mar San Martín, ha destacado que esta jornada de lectura del Pacto "es de gran utilidad para las personas que tienen que legislar" y ha advertido que "el Alzheimer no solo afecta a la memoria, sino también a la identidad y a la autonomía".

Por su parte, la presidenta de CEAFA, Mariló Almagro, ha afirmado que "el tiempo es determinante porque cada día que pasa es una oportunidad perdida para miles de personas". Además, Almagro ha recordado la necesidad "sin demora de un censo oficial de pacientes con Alzheimer para poder planificar los recursos adecuados", la importancia de "la detección temprana es imprescindible para el tratamiento" y la petición de "acceso a los mejores tratamientos farmacológicos y no farmacológicos y de cuidados".

En este acto de lectura del Pacto por el RECUERDO han participado representantes de las sociedades científicas que han suscrito el Pacto. El presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, José Augusto García, ha puesto sobre la mesa la necesidad de una "visión transversal" porque "el Alzheimer dura muchos años y lo tienen personas con otras enfermedades", mientras que la directora gerente de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, Sara Quintanilla, ha apostado por "políticas que también apoyen a los familiares" y por un "enfoque amplio que incluya entornos amigables con esta demencia".

Desde la Sociedad Española de Psicogeriatria, su presidente, Manuel Sánchez Pérez, ha dicho que "desde los sectores profesionales que velan por la salud mental de los mayores existe preocupación por el acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos".

Pascual Sánchez Juan, secretario del grupo de estudio de Conductas y Demencias de la Sociedad Española de Neurología, ha querido "aportar un poco de esperanza" y ha destacado que ya se puede "diagnosticar el Alzheimer con un análisis de sangre" y también que "la inteligencia artificial está llegando para poder detectar los primeros síntomas con el reloj".

El coordinador del grupo de trabajo de Demencias de la Sociedad Española de Psiquiatria y Salud Mental, Luis Agüera, ha recordado que "desde la Psiquiatria se trabaja en el diagnóstico precoz", mientras que Enrique Arrieta, miembro del grupo de trabajo de Neurología, Dolor y Cuidados Paliativos de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, ha puesto de manifiesto que "gran parte del Alzheimer se inscribe en las consultas del médico de familia porque son los primeros que valoran las quejas cognitivas de los pacientes".

TE RECOMENDAMOS

Salud

[Etiquetas](#) | [Día mundial](#) | [Sueño](#) | [Trastornos](#) | [Insomnio](#) | [Salud Mental](#) | [Salud física](#)

Trastornos del sueño. La importancia de dormir bien

El insomnio y otros problemas relacionados no solo afectan a nuestra calidad de vida, sino que también representan un riesgo significativo para la salud física y mental



Redacción

Viernes, 14 de marzo de 2025, 08:40 h (CET)

@DiarioSigloXXI



Este 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, una jornada que pone de relieve cómo una buena noche de descanso cobra especial importancia dada la prevalencia de trastornos del sueño que en la actualidad afectan a millones de personas. Estos trastornos no solo repercuten sobre nuestra calidad de vida, sino que también representan un riesgo significativo para la salud física y mental.



Prevalencia y gravedad de los trastornos del sueño en España

Según la Sociedad Española de Neurología, más de 4 millones de personas en España sufren de trastornos del sueño crónicos y severos, mientras que otros 12 millones no logran descansar adecuadamente durante la noche. Casi la mitad de la población adulta española y un cuarto de los niños experimentan problemas relacionados con la falta de sueño, y se estima que el 45% de la población padecerá un trastorno grave del sueño en algún momento de su vida.

Principales trastornos del sueño

Los trastornos del sueño abarcan una variedad de condiciones que pueden

Lo más leído

[1 Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)[2 Paz en Ucrania, sin vencedores ni vencidos](#)[3 Salen de Málaga y entran en Malagón](#)[4 Premio al esfuerzo intelectual](#)[5 Alginet acoge la concentración preparatoria de la Selección de la Federación de Taekwondo de la Comunidad Valenciana para el Campeonato de España cadete y júnior](#)

Noticias relacionadas

Menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas

Este 14 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño, y este año, con el lema 'Haz de la salud del sueño una prioridad', se busca concienciar sobre la importancia de fomentar hábitos positivos y realizar cambios en nuestros patrones de sueño con el objetivo de lograr un mejor descanso para mejorar nuestra salud y calidad de vida. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

Trastornos del sueño. La importancia de dormir bien

Este 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, una jornada que pone de relieve cómo una buena noche de descanso cobra especial importancia dada la prevalencia de trastornos del sueño que en la actualidad afectan a millones de personas. Estos trastornos no solo repercuten sobre nuestra calidad de vida, sino que también representan un riesgo significativo para la salud física y mental.

Quince medidas para optimizar el manejo de la Colitis Ulcerosa

La colitis ulcerosa (CU), una enfermedad inflamatoria intestinal crónica, representa una carga considerable tanto para los pacientes como para el sistema sanitario español. Un informe titulado "Retorno social de la inversión en la mejora del abordaje de la colitis ulcerosa en España" destaca que optimizar el manejo de esta patología podría generar un retorno social de la inversión notable, mejorando la calidad de vida de los pacientes y reduciendo costes asociados.

afectar negativamente la salud y la calidad de vida. Entre los principales se encuentran el **insomnio**, caracterizado por dificultades para conciliar o mantener el sueño; la **apnea obstructiva del sueño**, que implica interrupciones repetidas de la respiración durante la noche; el **síndrome de las piernas inquietas**, que causa una urgencia incontrolable de mover las piernas; y la **narcolepsia**, que se manifiesta por somnolencia diurna excesiva y ataques súbitos de sueño.

Otros trastornos incluyen el **sonambulismo**, que involucra levantarse y realizar actividades mientras se está en un estado de sueño; y las **parasomnias**, que son comportamientos anormales que ocurren durante el sueño, como pesadillas y terrores nocturnos.

Cada uno de estos trastornos puede requerir distintos enfoques de tratamiento para gestionar sus síntomas y mejorar el descanso nocturno.

Consecuencias de la privación de sueño

Los estudios indican que la privación de sueño está vinculada a numerosos problemas de salud, incluyendo un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Además, afecta negativamente al rendimiento laboral y académico, así como a la seguridad vial, incrementando el riesgo de accidentes.

A nivel psicológico, la privación del sueño puede intensificar los síntomas de trastornos mentales, incluyendo depresión y ansiedad. Un informe reciente de la Asociación Psicológica Americana subraya que el 50% de los adultos con insomnio tienen una probabilidad significativamente mayor de desarrollar depresión.

Factores culturales y estilo de vida

El estilo de vida español, que incluye jornadas laborales prolongadas y cenas tardías, contribuye significativamente a la privación de sueño. Este patrón está enraizado culturalmente y afecta los horarios de sueño de la población, limitando las horas de descanso nocturno. A pesar de que la tradicional siesta es menos frecuente hoy en día, la cultura del ocio nocturno sigue siendo prevalente, especialmente en las ciudades más grandes.

Impacto en la juventud española

Un dato alarmante es que el 90% de los adolescentes españoles duermen menos de las 8 horas recomendadas por noche durante la semana escolar, lo que tiene un impacto directo en su concentración, rendimiento académico y desarrollo general. La falta de sueño en esta etapa crucial de la vida puede tener consecuencias duraderas y perjudiciales para su salud física y mental a largo plazo.

Algunas recomendaciones para dormir mejor

Para combatir esta situación, expertos en salud recomiendan implementar una serie de estrategias para mejorar la higiene del sueño. Estas incluyen establecer horarios regulares para dormir, mejorar el entorno del dormitorio para que sea un lugar tranquilo y confortable, y reducir la exposición a pantallas y estímulos luminosos antes de dormir. También se sugiere limitar la ingesta de cafeína y comidas pesadas en las horas nocturnas. Y en relación a los más jóvenes, se recomienda limitar la exposición a pantallas antes de dormir y mantener un horario de sueño regular.

Los especialistas enfatizan la necesidad de aumentar el acceso a tratamientos y asesoramiento profesional para aquellos que sufren trastornos del sueño severos. A su vez, se considera esencial realizar campañas de concienciación sobre la importancia del sueño y adaptar las políticas laborales y educativas para fomentar mejores patrones de sueño, incluyendo ajustes en los horarios laborales y escolares para alinearlos más estrechamente con los ritmos naturales del cuerpo.

La importancia de mejorar la calidad del sueño

En el Día Mundial del Sueño, es esencial reconocer la importancia de dormir bien y tomar medidas activas para mejorar la calidad del sueño. Al hacerlo, no solo mejoramos nuestra salud y bienestar, sino que también aumentamos nuestra capacidad para enfrentar los desafíos diarios. Promover una buena higiene del sueño es un paso fundamental hacia la mejora de la salud de todos.

TE RECOMENDAMOS



Ese "algún día" es hoy

PEUGEOT LION DAYS. Hasta 7.000€ de ventaja exclusiva del 1 al 15 de marzo



¿El mejor ARPG?

Sumérgete en el oscuro mundo de Path of Exile 2



NUEVO CITROËN C3 15.240€

Consíguelo con hasta 8 años de garantía WE CARE y super equipado



Opel Services

Tu opel con el frenado a punto

Tecnología e Innovación

The Mind Guardian: Un juego de IA para detectar el deterioro cognitivo

En un mundo donde la tecnología avanza a pasos agigantados, cada vez es más común ver cómo la inteligencia artificial (IA) se utiliza para mejorar nuestra calidad de vida.

14 marzo, 2025



Por **Jesús Moreno**



Alzhéimer. Imagen. Pixabay.

El deterioro cognitivo es una condición que afecta a la capacidad de pensar, recordar y razonar. En España, más de 800,000 personas padecen enfermedades como el **Alzheimer**, una forma común de **demencia**.

La detección temprana es crucial para mejorar la calidad de vida de los afectados. En este contexto, Samsung España ha lanzado "**The Mind Guardian**", una aplicación innovadora que utiliza inteligencia artificial para identificar señales tempranas de deterioro cognitivo.

¿Qué es "The Mind Guardian"?

¡Recibe las últimas noticias!

SUSCRIBIRME

"The Mind Guardian" es una aplicación gratuita diseñada para personas **mayores de 55 años** sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo. Combina pruebas de memoria en formato de juego con análisis de inteligencia artificial para evaluar la salud cognitiva del usuario.

La aplicación está disponible para tabletas Android con la versión 8 o superior y se puede descargar desde **Galaxy Store** o **Google Play** en España.

Características principales de la aplicación:

- **Accesibilidad:** Diseñada para ser fácil de usar, permitiendo a los usuarios realizar la evaluación desde la comodidad de su hogar.
- **Precisión:** Ofrece resultados con una precisión del 97%, lo que la convierte en una herramienta confiable para la detección temprana.
- **Duración de la evaluación:** La prueba completa toma aproximadamente 45 minutos.

Importancia de la detección temprana

Detectar el deterioro cognitivo en etapas iniciales puede mejorar la calidad de vida de las personas hasta en 10 años y **reducir** los efectos de demencias como el Alzheimer hasta en un **40%**. Una detección temprana permite:

1. **Intervenciones médicas oportunas:** Acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías.
2. **Planificación personal y familiar:** Facilita la toma de decisiones anticipadas de manera consciente.
3. **Cambios en el estilo de vida:** Implementación de hábitos saludables que pueden ralentizar el avance de la enfermedad.

¿Cómo funciona "The Mind Guardian"?

La aplicación simula una ciudad que representa la mente del usuario, donde se exploran diferentes aspectos de la memoria a través de **tres misiones**:

1. **Un paseo para el recuerdo:** El usuario recorre distintos lugares, identificando objetos, personas y lugares que luego debe recordar en un segundo recorrido. Esta misión evalúa la memoria episódica.
2. **El círculo del tiempo:** Consiste en seguir un aro con el dedo mientras cambia de velocidad y dirección, poniendo a prueba habilidades motoras, agilidad, coordinación mental y memoria procedimental.
3. **El álbum de tus memorias:** El usuario debe relacionar imágenes con una conexión significativa, evaluando y fortaleciendo la memoria semántica.

Cada interacción en el juego genera datos que, analizados con **inteligencia artificial**, crean una "radiografía mental" del usuario, permitiendo evaluar funciones clave de la memoria.

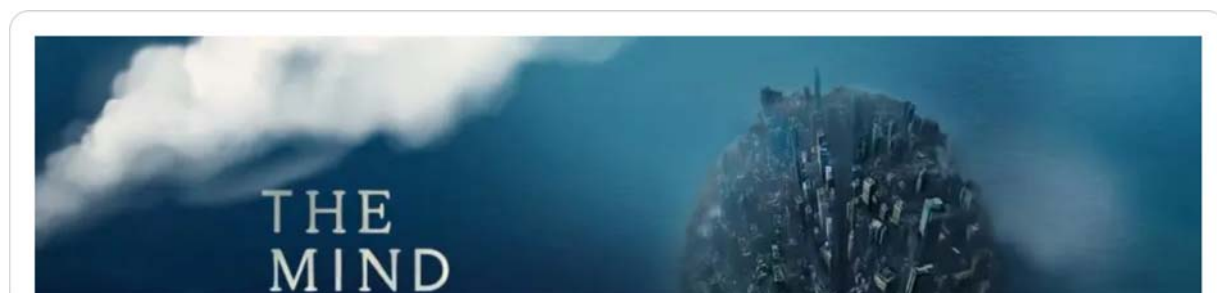
Desarrollo y validación

"The Mind Guardian" fue **desarrollada** en **colaboración** con el centro de investigación atlantTic de la Universidade de Vigo, el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, Cheil Spain e Innatial Developers SL.

La aplicación cuenta con el **aval científico-tecnológico** de la Sociedad Española de Neurología y el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, garantizando su rigor y eficacia.

Beneficios adicionales de la aplicación

- **Reducción del "síndrome de bata blanca":** Al realizar la evaluación en un entorno familiar, se disminuye el estrés asociado a las pruebas en entornos sanitarios.
- **Fomento de la autoconciencia:** Los usuarios pueden monitorear su salud cognitiva de manera proactiva, promoviendo una cultura de prevención.
- **Contribución a la investigación:** Los datos anónimos recopilados pueden ser utilizados para mejorar los algoritmos de inteligencia artificial y avanzar en la investigación sobre el deterioro cognitivo.





Juego "The Mind Guardian". Imagen. samsung.com

Aunque "The Mind Guardian" es una herramienta útil para la detección temprana, **no reemplaza** una evaluación médica profesional. Si la aplicación detecta posibles señales de deterioro cognitivo, se recomienda consultar a un especialista para un diagnóstico completo y preciso.

La **detección temprana** es fundamental para implementar estrategias que mejoren la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias.

"The Mind Guardian" representa un **avance significativo** en la intersección de la tecnología y la salud, ofreciendo una herramienta accesible y efectiva para la detección temprana del deterioro cognitivo. Su enfoque innovador y su alta precisión la convierten en una opción valiosa para quienes buscan monitorear su salud cognitiva de manera proactiva.

Recomendamos



¿Qué es el programa de inteligencia artificial, denominado "AI4JUSTICE"?



Los 100 innovadores de América Latina 2024: ¿Quiénes son los mexicanos que aparecen en la lista?



Innovación Japonesa: La Aleación Súper Elástica que Cambiará el Futuro

EL PAÍS

Científicos españoles desarrollan un videojuego para anticiparse a los síntomas de alzhéimer y demencia

‘The Mind Guardian’ es un proyecto gallego que, en colaboración con Samsung, aplica técnicas de inteligencia artificial y test médicos tradicionales para alertar a los mayores de 55 años sobre posibles signos de deterioro cognitivo



Manuel José Fernández Iglesias y Luis Anido, catedráticos en Telecomunicaciones de la Universidad de Vigo y creadores de 'The Mind Guardian'. Foto cedida pro Samsung. **Miguel Riopa (Cedida por Samsung).**

[Facundo Macchi](#)

Vigo - [11 MAR 2025 - 09:30 CET](#)

Hace 24 horas que Paz Rey Duarte no puede sacarse el mensaje de la cabeza: *Posible riesgo detectado*. Aunque ningún médico se lo ha diagnosticado formalmente, la mujer — 73 años, de Vigo, pelo cano impecable— está convencida de que [tiene alzhéimer](#). “Hace ya un tiempo que estoy notando que me olvido hasta de las cosas más sencillas”, dice

mientras se acomoda un pañuelo de algodón que lleva atado al cuello para capear el frío atlántico de la costa del fin del mundo. No puede recordar, por ejemplo, ni el título ni el autor de la novela que está leyendo, tampoco el nombre del medicamento que lleva meses tomando todos los días. “Estoy preocupada”, apostilla.

Paz se sumó a los programas de prevención de la [Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Galicia](#) (AFAGA) luego de jubilarse. En un principio era como participar de un club social para veteranos porque sus problemas de memoria aún no se habían manifestado. Pero justo el día antes de hablar con EL PAÍS, Paz se enteró de que tiene riesgo de sumarse a los 40.000 nuevos casos de alzhéimer que se diagnostican cada año en España y de los cuales el 65% corresponden a mujeres. La advertencia no se la dio un especialista, sino un videojuego.

La mujer ha probado de forma anticipada *The Mind Guardian*, una aplicación desarrollada por científicos del centro de investigación atlantTic de la Universidad de Vigo y del grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, en colaboración con Samsung, que puso el dinero y el aparato técnico y empresarial para que la idea no quedara encajonada. La multinacional surcoreana tiene un programa, *Tecnología con Propósito*, que aplica la innovación tecnológica en la resolución de problemas sociales. Llevan invertidos más de 25 millones de euros.

La aplicación —gratuita, recomendada para mayores de 55 años— [está disponible](#) a partir de hoy martes para usuarios del sistema operativo Android en España.

The Mind Guardian es lo que se conoce como un instrumento de cribado. Es decir, no ofrece un diagnóstico médico como tal, sino que utiliza tres juegos y técnicas de inteligencia artificial para examinar al usuario y, a partir de la información recogida durante las [diferentes pruebas](#) —que miden la memoria episódica, la procedimental y la semántica—, clasificarlo como alguien con posible deterioro cognitivo o sin deterioro cognitivo. El desarrollo tiene el aval científico de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.

La aplicación identificó a Paz como “persona de riesgo” y ahora maneja dos opciones: consultar a un experto para que le haga un diagnóstico más a fondo y confirmar la advertencia, o esperar seis meses y repetir las pruebas dentro de la *app* para ver qué resultados arroja. En el medio, cree que su mejor alternativa es estar alerta a los síntomas y pedir asesoramiento para conocer qué tipo de hábitos podrían [ralentizar el avance](#) de su, por ahora, probable deterioro cognitivo.



Paz Rey Duarte, de 73 años, probó 'The Mind Guardian' para medir su nivel de deterioro cognitivo. Foto cedida por Samsung. **MIGUEL RIOPA (Miguel Riopa)**

Un invento hecho en Galicia

El germen de *The Mind Guardian* hay que ir a buscarlo a la ladera de un monte en la parroquia de Zamanes, a las afueras de Vigo. Allí, rodeados de robles, pinos y castaños húmedos, están los laboratorios del centro de investigación atlantTic, donde se brujulean sistemas telemáticos y [otras tecnologías](#). Luis Anido es catedrático en telecomunicaciones de la universidad y hace años que se dedica a tender puentes entre la neurociencia y la tecnología.

En 2014 —en un contexto en el que las cifras de prevalencia de demencia entre personas mayores aumentaron en Galicia—, Anido y su equipo descubrieron que, al contrario de lo que se podría suponer, los videojuegos eran una manera muy efectiva de vincular a los adultos mayores con los desarrollos tecnológicos. Así fue que se pusieron a estudiar el posible uso combinado de técnicas de *gamificación* e inteligencia artificial con pruebas médicas, para crear un instrumento que pudiera medir el deterioro cognitivo del usuario y que el resultado tuviera validez clínica.

Con ese espíritu nació *Panoramix*, [una batería de videojuegos](#) para poder identificar posibles trastornos neuronales ya en sus primeras fases, cuando todavía los síntomas no son evidentes. Los diferentes juegos se basaron en los test convencionales usados en hospitales y clínicas para medir la capacidad de memoria y la atención. El proyecto comenzó a probarse en los pacientes nucleados dentro de AFAGA con resultados contundentes: 97,1% de exactitud estadística en la detección de deterioro cognitivo.

En el medio de todas esas pruebas y experimentos cayó la noticia: la madre de Anido, de 88 años, fue diagnosticada con alzhéimer. Lo profesional terminó cruzando a la vereda de lo personal.

“Ya no me recuerda”, dice el investigador apoyando los codos sobre una barandilla con vistas al campus universitario, un paisaje escarpado y desnudo que aguarda la llegada de la primavera. Y añade: “Yo tampoco recuerdo cómo era ella antes de la enfermedad. A veces, para hacerlo, miro vídeos familiares de otras épocas”. El alzhéimer de su mamá ya es irrefrenable: solo queda intentar [mejorar su calidad de vida](#). Pero la aplicación que Anido y su colega, Manuel José Fernández —quien afirma con seguridad que el alzhéimer es “la pandemia del futuro”—, han desarrollado, sí podría marcar una diferencia en la vida de otros pacientes.



Prototipo de la aplicación 'The Mind Guardian' en una tableta. **Miguel Riopa**

“Cuando enfermó”, recuerda el científico, “mi madre no fue consciente de su propio deterioro. Todas las decisiones alrededor de su vida y su tratamiento tuvimos que tomarlas nosotros, sus hijos. Perdió su libertad. El videojuego puede permitirle a otras personas adelantarse unos pasos al avance de la enfermedad y planificar cómo van a vivir en los próximos años”. La prevención es, en definitiva, la razón de ser de *The Mind Guardian*.

Una alerta a tiempo

La oficina de Carlos Spuch en el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IIS) queda en la planta baja del Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro. Es un edificio funcionalista y contemporáneo con una fachada de enormes lamas metálicas con vistas a la ría de Vigo. Spuch trabaja allí monitorizando y divulgando [el avance de las enfermedades](#) neurodegenerativas entre la envejecida población de Galicia, donde más del 26% de los habitantes superan los 65 años. La comunidad autónoma es un laboratorio a cielo abierto para el estudio de las alteraciones cerebrales en la tercera edad. “La clave con estas enfermedades es la detección temprana. El diagnóstico suele aparecer cuando

los síntomas ya son muy evidentes y es demasiado tarde”, explica el neurólogo con un acento gallego pronunciado.



Carlos Spuch, neurólogo, en los laboratorios del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur. Foto cedida por Samsung. **MIGUEL RIOPA (Miguel Riopa)**

Spuch ha participado en la evaluación científica de *The Mind Guardian*, colaborando en los estudios clínicos en pacientes diagnosticados con deterioro cognitivo para determinar la fiabilidad de la aplicación. “Era la primera vez que veía cómo un sistema tecnológico se podía poner al servicio de las enfermedades neurológicas y me pareció interesante”, explica. El valor de este desarrollo, según el experto, es que permite poner al alcance de los dedos de las personas mayores una herramienta de [detección temprana](#) con la facilidad de un videojuego. “Si quisieras aplicarle a un paciente los mismos test que se aplican a través de los juegos de *The Mind Guardian*, necesitarías una consulta de dos horas con un funcionario capacitado. Sin embargo, esto permite hacerlos de manera muy sencilla, desde casa, en 45 minutos y jugando”, señala. Además, como la aplicación recomienda jugar en un entorno tranquilo y cómodo, se puede evitar el “efecto bata blanca”, en el que los resultados de un test pueden tener sesgos, ya que los pacientes suelen inquietarse o alarmarse en entornos hospitalarios y cometer más errores.

Si al final del juego, el resultado arroja la alerta de posible riesgo de deterioro, el usuario puede llevar ese informe a la consulta y someterse a un diagnóstico más estricto. “Es un mensaje de que tienes que cambiar algunos hábitos”, explica Spuch. Para ralentizar el deterioro, las personas pueden practicar ejercicio físico intenso, evitar los ultraprocesados en su alimentación y, más que nada, socializar. “La [actividad social](#) es lo que hace la diferencia en cuanto a la cognición. Lo peor que puede hacer una persona con deterioro cognitivo es aislarse”.

La experiencia de Paz, la mujer gallega de 73 años que acaba de probar la aplicación, parece comprobar esa teoría. “Lo que más disfruto de pertenecer a los grupos de AFAGA

es la parte social. Yo no sé si servirá, pero que la pasamos bien, la pasamos bien”. También asegura que si está pasando algo dentro de su cerebro, quiere saberlo. “A ver si hay algún tipo de medicina preventiva y yo me la estoy perdiendo por miedo a los resultados de un test. Prefiero ser consciente de a lo que me voy a enfrentar y estar preparada para ello”, afirma sonriente.