



DÍA MUNDIAL

# LA MITAD DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA DUERME POCO Y MAL

**El 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y muchos trasnochan**

ALFONSO TORICES | MADRID

Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal, pero son muy pocos los conscientes de la gravedad de su situación y los que tratan de ponerle remedio cambiando algunos hábitos de vida perniciosos y buscando ayuda profesional. Así lo concluye un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que hace una llamada de atención a todos los ciudadanos con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra este viernes.

Los datos que manejan estos especialistas dejan pocas dudas sobre la validez de sus afirmaciones.

El 54% de los adultos españoles duermen menos de las horas recomendadas, el 48% no tiene un sueño de calidad y uno de cada tres se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador. Las cifras no son mejores para los niños y adolescentes. El 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y el 70% de los chicos mayores de once años no duerme el número de horas adecuado.

Y esta falta generalizada de sueño no se explica por lo que se denomina «dormidor corto», personas a las que les basta dormir entre cinco y seis horas para encontrarse bien y descansados. Este tipo de personas no llega al 5% de la población. Para el resto, los adultos deben destinar al sueño entre siete y nueve horas diarias, los niños de más de dos años, más de diez, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos ocho. «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. Sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). 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», aclara Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Aunque hay personas de todas las edades y sexos tienen problemas de sueño, en España son más frecuentes en adolescentes y veinteañeros, en mujeres y en jubilados. El 60% de los jóvenes se quita horas de sueño de for-

ma voluntaria para realizar actividades de ocio y más del 80% utiliza dispositivos con pantalla electrónica en la cama antes de dormir. Solo un tercio de las españolas duermen entre semana al menos siete horas y más de la mitad de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que produce la edad o por las alteraciones relacionadas con

certas enfermedades o sus tratamientos.

De forma general, estos especialistas recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño tiene un impacto positivo para nuestra salud, y al revés. Llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o las drogas que puedan alterar

nuestro sueño es crucial. Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y huir de aquellos elementos que pueden sobrecitarnos antes de ir a dormir, como el uso de móviles u ordenadores, y adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

La doctora García subraya que «si nuestro sueño no tiene una duración adecuada se verá afectada nuestra salud y experimentaremos problemas de atención»

**«Si nuestro sueño no tiene una duración adecuada se verá afectada nuestra salud y experimentaremos problemas de atención»**

14 Marzo, 2025



Hoy, 14 de marzo, se celebra el Día Mundial del Sueño, una iniciativa que busca concienciar a la población de la

importancia de promover un descanso saludable y adecuado. De lo contrario, el insomnio u otros problemas asociados a

la falta de calidad del sueño pueden afectarnos en muchas facetas de nuestra salud, desde la física hasta la mental

# Dormir bien, clave para una salud plena

DIEGO G. CARBALLO

Santiago

El sueño es una parte fundamental de nuestra vida, por algo se denomina "el cuarto pilar de la salud". De hecho, si hacemos caso a la regla que nos enseñaron nuestros padres y mayores, de entre 7 y 8 horas al día de sueño recomendado, pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Sin embargo, para muchos, el tiempo dedicado al descanso es mucho menor que un tercio de su existencia, algo que puede afectar a su organismo y a su salud mental de forma severa.

Hoy, 14 de marzo, se celebra el Día Mundial del Sueño, bajo el lema «Hacer de la salud del sueño una prioridad», una jornada anual que la organización World Sleep Day y un gran número de expertos en diferentes áreas utiliza para promover un sueño saludable y el rol que este tiene en nuestra salud mental y física. Un descanso reparador sirve como «reseteo», repartiendo funciones y consolidando la memoria y el aprendizaje.

Según el Instituto Nacional de Salud de los EEUU, no debemos utilizar la regla de las 7-8 horas de sueño para todas las personas: de media, un adulto sí debe dormir esas horas, pero un bebé puede llegar a dormir 16 horas, algo que se va reduciendo con la edad, ya que los niños pequeños necesitarían unas 10 y los adolescentes, sobre 9 horas. Durante el sueño, se producen ciclos, hasta unos 4 o 5 en una buena noche, que se van intercambiando entre momentos de letargo más profundo a otros desincronizados, que son los momentos en los que soñamos.

Sin embargo, esta es una utopía para muchos. Según un estudio de Cigna International Health, una de cada tres personas afirma no tener un buen sueño, y la Sociedad Española de Neurología advierte que un 30% de la población sufre algún tipo de trastorno asociado a este. El dato más preocupante es que alrededor de un 70% de los españoles no tiene una buena calidad de sueño por factores como el sedentarismo, el estrés laboral o los malos hábitos de vida, como el consumo de alcohol o tabaco.

## Apnea obstructiva del sueño

Los trastornos respiratorios también inciden negativamente en el sueño. El más común es la apnea obstructiva del sueño, lo que hace que quienes lo padecen dejen de



**Los trastornos del sueño pueden afectarnos tanto a nuestra salud mental como física.** | Freepik

respirar durante un breve período de tiempo de forma repetitiva. Los músculos de la garganta se relajan, bloqueando las vías respiratorias, y el cerebro, al detectar esta falta de respiración, despierta a la persona para que vuelva a abrir las vías. Aunque estos momentos de lucidez son tan breves que no los recordamos al despertar – por lo cual muchos no saben por qué se sienten cansados o adormilados a pesar de «dormir» sus 7 u 8 horas de rigor –, son suficientes para interrumpir la capacidad de alcanzar

las fases de sueño profundo. El ortodoncista Juan Carlos Pérez Varela asegura que «los pacientes con apnea del sueño primero deben hacerse el diagnóstico adecuado, ya que muchos están sin diagnosticar o de forma errónea, y deben ponerse en manos del otorrinólogo o un neumólogo». El doctor explica que muchos de los pacientes no saben que la ortodoncia no es solo estética, para mejorar la sonrisa, sino que también supone una serie de beneficios a la salud, uno de los cuales es la mejora de la respiración.

«Es mucho más que mover los dientes, ya que los ortodoncistas también actuamos sobre la mandíbula y el maxilar», añade Pérez Varela: «Está demostrado que la ortodoncia puede mejorar la respiración de los pacientes, tanto desde un punto de vista morfológico como clínico, y uno de los protocolos que mejoran más la respiración es avanzar o ensanchar el maxilar o avanzar la mandíbula». Esto se consigue tanto durante la época de crecimiento del paciente, con ortopedia dentofacial, o con aparatos de diseño 3D o tratamientos de cirugía ortognática y ortodoncia.

## Los ronquidos

Todos conocemos a alguien que ronca. Ese sonido que hace retumbar las paredes puede ser no solo un «problema sonoro», sino también afectar a cómo dormimos. La

Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello asegura que más del 40% de los hombres y entre un 30 y 35% de las mujeres roncan.

Los ronquidos se producen al no haber un paso libre del aire por las vías respiratorias, que puede ser en la nariz o la garganta, y obedece a factores temporales, como los catarros, o crónicos, como la menciónada apnea obstructiva. Tanto el ruido como los pequeños despiertares de la obstrucción respiratoria pueden provocar microdespertares



**DR. JUAN CARLOS PÉREZ VARELA**

ORTODONCISTA

«La ortodoncia puede mejorar la respiración de los pacientes, tanto desde un punto de vista morfológico como clínico, y uno de los protocolos que mejoran más la respiración es avanzar o ensanchar el maxilar o avanzar la mandíbula».

Cedida



**DRA. MARÍA DEL CARMEN FERRO VILASANTE**

PSICOLOGA

«Dormir mal aumenta el riesgo de sufrir trastornos mentales»

que, convertidos en algo frecuente, pueden aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud, como enfermedades cardio y cerebrovasculares.

Para evitarlo, se recomiendan adoptar una serie de medidas. Dormir de lado, mantener un peso adecuado, tener las vías respiratorias descongestionadas, reducir o eliminar el alcohol y el tabaco o evitar los ansiolíticos para dormir – a menos que estén recetados por un médico –, entre otros, son algunas. En caso de no cesar o tratarse de ronquidos causados por una afección diagnosticada, se debe consultar con un doctor para elegir el tratamiento más adecuado.

## Afectación a la salud mental

La calidad de nuestro sueño afecta tanto a nuestra salud física como mental, especialmente en el rendimiento laboral y las relaciones interpersonales. La psicóloga María del Carmen Ferro Vilasante asegura que las dificultades del sueño «aumentan el riesgo de desarrollar trastornos mentales, problemas físicos o relacionados con el consumo de sustancias, además de desarrollar irritabilidad y dificultades de concentración».

De hecho, la psicóloga remarca que, en muchos casos, una de las primeras señales de un problema de salud mental son los trastornos del sueño: «Ser conscientes de su importancia y prestar atención a estos cambios nos permite intervenir de forma temprana para prevenir o reducir el problema». El insomnio es una de las quejas más frecuentes entre los adultos, y se asocia a una «mala higiene del sueño», un término que hace referencia a los hábitos y comportamientos que favorecen el descanso, y evitar los que los dificultan, como la luz, el ruido, la salud, la alimentación o la actividad física, entre otros.

Para favorecer un buen descanso, Vilasante remarca que es vital atender a aspectos ambientales (un dormitorio confortable, con temperatura, oscuridad y silencio adecuados), tener una alimentación variada, evitar el abuso de sustancias excitantes, realizar ejercicio físico al menos durante cuatro horas a la semana, vigilar nuestros niveles de estrés o no tener pensamientos anticipatorios de no poder dormir. No usar dispositivos electrónicos justo antes de acostarse es recomendable. Así, el descanso mejorará y se reducirá el riesgo de problemas asociados.



## La mitad de los españoles duerme poco y mal

**A. T.**

MADRID. Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal, pero son pocos los concienciados de la gravedad de la situación y los que tratan de ponerle remedio cambiando algunos hábitos de vida perniciosos y buscando ayuda profesional.

Así lo indica un estudio elaborado y hecho público por la Sociedad Española de Neurología (SEN), que hace una llamada de atención a todos los ciudadanos con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra hoy, y les avisan de los graves problemas de salud que genera un mal descanso habitual.

Los datos que manejan estos especialistas dejan pocas dudas sobre la validez de sus afirmaciones. El 54% de los adultos españoles duermen menos de las horas recomendadas, el 48% no tiene un sueño de calidad y uno de cada tres se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador. Las cifras no son mejores para los niños y adolescentes. El 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y el 70% de los chicos mayores de once años no duerme el número de horas adecuado.

Esta falta generalizada de sueño no se explica por lo que se denomina «dormidor corto», personas a las que les basta dormir entre cinco y seis horas para encontrarse bien y descansados, porque no llegan al 5% de la población. Para el resto, los adultos deben destinar al sueño entre siete y nueve horas diarias, los niños de más de dos años, más de diez, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos ocho.

Aunque hay personas de todas las edades y sexos con problemas de sueño, en España son más fre-

cuentes en adolescentes y veinteañeros, mujeres y jubilados. El 60% de los jóvenes se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio y más del 80% utiliza pantallas electrónicas en la cama antes de dormir. Solo un tercio de las españolas duermen entre semana al menos siete horas y más de la mitad de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que produce la edad o por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades.



# Las mujeres que lideran destacan el valor del equipo para alcanzar las metas

Las redes de apoyo y trabajo dan a conocer referentes en la salud, el deporte y la inclusión

A. D.

VALLADOLID. No por ser muy recurrente es menos cierta la afirmación 'la unión hace la fuerza' y así lo demostraron las participantes de la segunda de las mesas programadas, 'Liderazgo femenino que inspira'. Abrió el diálogo, la responsable de Control de Gestión de Recoletas Salud, Miriam Navarro, quien señaló que «la parte del equipo es primordial, los esfuerzos son conjuntos, los objetivos que se alcanzan son comunes y soy consciente de que gracias al equipo que tengo detrás, sólido, con confianza y motivado, he podido promocionar a otros puestos de responsabilidad y ellos también han podido crecer». Y aunque entiende que «generalizar no es bueno»,

destacó que el liderazgo de las mujeres es más emocional frente al de los resultados, más ligado a los hombres por eso, «algo equitativo sería lo más correcto». Y en este sentido, reflexionó sobre la presión de «querer llegar a todo sin sentirse culpable» y aconsejó «no dejarnos de lado a nosotras mismas. En mi caso, a mí me funciona mucho el deporte para coger energías y desconectar».

## Deporte y superación

Precisamente, el deporte es el motor de Vallkirias Pisuerga, una asociación de mujeres que padecen o han padecido cáncer de mama cuya actividad es la práctica de la modalidad de piragüismo Dragon Boat y que en esta ocasión estuvo representada por Nachi García. «De siete que empezamos hoy somos sesenta, esto es una superación día a día. El miedo te da inseguridad y el comenzar a hacer este deporte te da fuerza, se crea un equipo» y asegura que «en esta

modalidad no te da tiempo a pensar porque tienes que seguir el ritmo. Es un trabajo de todas. Para llegar a la meta, lo más importante es la fuerza de todas». Anima a descubrir que esta disciplina que «acaba enganchando», y aunque los comienzos fueron difíciles porque «teníamos que estar federadas», acabaron el Campeonato de España del pasado año con medallas de oro y plata en la distancia de 200 metros. «Lo importante es hacer el camino en compañía», insistió.

También es importante el trabajo en equipo para la neuróloga y coordinadora de la Comisión de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas de la Sociedad Española de Neurología, Irene Sanz. «Trabajo en el estudio de enfermedades raras y ahora lo hacemos más en red, compartimos información y se desarrollan terapias génicas que creo que en las próximas décadas nos traerán buenas noticias». Sobre el papel



Miriam Navarro, Irene Sanz, Nachi García, Vanessa García y Paola Torres.

de la mujer en el sector de la salud reconoció que está muy feminizado, «hay un respaldo de mujeres que han hecho que lleguemos a la suerte que tenemos ahora. Ojalá todas las mujeres se sintieran así de cómodas en sus ámbitos laborales».

## Di violencia cero

Además, en esta mesa también intervinieron Vanessa García, gerente de Plena Inclusión Castilla y León y Paola Torres, validadora de lectura fácil de esta organización. Ambas reivindicaron la visibilidad de las mujeres con dis-

capacidad intelectual «dolevemente victimizadas» y dieron a conocer el trabajo de divulgación sobre la violencia de género a través de la web Di Violencia Cero, con información dirigida a personas con discapacidad intelectual. «También tratamos la prevención, salud femenina y la maternidad», apuntó Vanessa. Por su parte, Paola detalló los distintos apartados de la página, destacando la participación en la elaboración de los contenidos que se publican, «en el apartado de actualidad decidimos sobre qué temas queremos hablar y nos interesan».



# Las mujeres que lideran destacan el valor del equipo para alcanzar las metas

Las redes de apoyo y trabajo dan a conocer referentes en la salud, el deporte y la inclusión

A. D.

VALLADOLID. No por ser muy recurrente es menos cierta la afirmación 'la unión hace la fuerza' y así lo demostraron las participantes de la segunda de las mesas programadas, 'Liderazgo femenino que inspira'. Abrió el diálogo, la responsable de Control de Gestión de Recoletas Salud, Miriam Navarro, quien señaló que «la parte del equipo es primordial, los esfuerzos son conjuntos, los objetivos que se alcanzan son comunes y soy consciente de que gracias al equipo que tengo detrás, sólido, con confianza y motivado, he podido promocionar a otros puestos de responsabilidad y ellos también han podido crecer». Y aunque entiende que «generalizar no es bueno»,

destacó que el liderazgo de las mujeres es más emocional frente al de los resultados, más ligado a los hombres por eso, «algo equitativo sería lo más correcto». Y en este sentido, reflexionó sobre la presión de «querer llegar a todo sin sentirse culpable» y aconsejó «no dejarnos de lado a nosotras mismas. En mi caso, a mí me funciona mucho el deporte para coger energías y desconectar».

## Deporte y superación

Precisamente, el deporte es el motor de Vallkirias Pisuerga, una asociación de mujeres que padecen o han padecido cáncer de mama cuya actividad es la práctica de la modalidad de piragüismo Dragon Boat y que en esta ocasión estuvo representada por Nachi García. «De siete que empezamos hoy somos sesenta, esto es una superación día a día. El miedo te da inseguridad y el comenzar a hacer este deporte te da fuerza, se crea un equipo» y asegura que «en esta

modalidad no te da tiempo a pensar porque tienes que seguir el ritmo. Es un trabajo de todas. Para llegar a la meta, lo más importante es la fuerza de todas». Anima a descubrir que esta disciplina que «acaba enganchando», y aunque los comienzos fueron difíciles porque «teníamos que estar federadas», acabaron el Campeonato de España del pasado año con medallas de oro y plata en la distancia de 200 metros. «Lo importante es hacer el camino en compañía», insistió.

También es importante el trabajo en equipo para la neuróloga y coordinadora de la Comisión de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas de la Sociedad Española de Neurología, Irene Sanz. «Trabajo en el estudio de enfermedades raras y ahora lo hacemos más en red, compartimos información y se desarrollan terapias génicas que creo que en las próximas décadas nos traerán buenas noticias». Sobre el papel



Miriam Navarro, Irene Sanz, Nachi García, Vanessa García y Paola Torres.

de la mujer en el sector de la salud reconoció que está muy feminizado, «hay un respaldo de mujeres que han hecho que lleguemos a la suerte que tenemos ahora. Ojalá todas las mujeres se sintieran así de cómodas en sus ámbitos laborales».

## Di violencia cero

Además, en esta mesa también intervinieron Vanessa García, gerente de Plena Inclusión Castilla y León y Paola Torres, validadora de lectura fácil de esta organización. Ambas reivindicaron la visibilidad de las mujeres con dis-

capacidad intelectual «dolevemente victimizadas» y dieron a conocer el trabajo de divulgación sobre la violencia de género a través de la web Di Violencia Cero, con información dirigida a personas con discapacidad intelectual. «También tratamos la prevención, salud femenina y la maternidad», apuntó Vanessa. Por su parte, Paola detalló los distintos apartados de la página, destacando la participación en la elaboración de los contenidos que se publican, «en el apartado de actualidad decidimos sobre qué temas queremos hablar y nos interesan».



# Las mujeres que lideran destacan el valor del equipo para alcanzar las metas

Las redes de apoyo y trabajo dan a conocer referentes en la salud, el deporte y la inclusión

**A. D.**

VALLADOLID. No por ser muy recurrente es menos cierta la afirmación 'la unión hace la fuerza' y así lo demostraron las participantes de la segunda de las mesas programadas, 'Liderazgo femenino que inspira'. Abrió el diálogo, la responsable de Control de Gestión de Recoletas Salud, Miriam Navarro, quien señaló que «la parte del equipo es primordial, los esfuerzos son conjuntos, los objetivos que se alcanzan son comunes y soy consciente de que gracias al equipo que tengo detrás, sólido, con confianza y motivado, he podido promocionar a otros puestos de responsabilidad y ellos también han podido crecer». Y aunque entiende que «generalizar no es bueno»,

destacó que el liderazgo de las mujeres es más emocional frente al de los resultados, más ligado a los hombres por eso, «algo equitativo sería lo más correcto». Y en este sentido, reflexionó sobre la presión de «querer llegar a todo sin sentirse culpable» y aconsejó «no dejarnos de lado a nosotras mismas. En mi caso, a mí me funciona mucho el deporte para coger energías y desconectar».

## Deporte y superación

Precisamente, el deporte es el motor de Vallkirias Pisuerga, una asociación de mujeres que padecen o han padecido cáncer de mama cuya actividad es la práctica de la modalidad de piragüismo Dragon Boat y que en esta ocasión estuvo representada por Nachi García. «De siete que empezamos hoy somos sesenta, esto es una superación día a día. El miedo te da inseguridad y el comenzar a hacer este deporte te da fuerza, se crea un equipo» y asegura que «en esta

modalidad no te da tiempo a pensar porque tienes que seguir el ritmo. Es un trabajo de todas. Para llegar a la meta, lo más importante es la fuerza de todas». Anima a descubrir que esta disciplina que «acaba enganchando», y aunque los comienzos fueron difíciles porque «teníamos que estar federadas», acabaron el Campeonato de España del pasado año con medallas de oro y plata en la distancia de 200 metros. «Lo importante es hacer el camino en compañía», insistió.

También es importante el trabajo en equipo para la neuróloga y coordinadora de la Comisión de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas de la Sociedad Española de Neurología, Irene Sanz. «Trabajo en el estudio de enfermedades raras y ahora lo hacemos más en red, compartimos información y se desarrollan terapias génicas que creo que en las próximas décadas nos traerán buenas noticias». Sobre el papel



Miriam Navarro, Irene Sanz, Nachi García, Vanessa García y Paola Torres.

de la mujer en el sector de la salud reconoció que está muy feminizado, «hay un respaldo de mujeres que han hecho que lleguemos a la suerte que tenemos ahora. Ojalá todas las mujeres se sintieran así de cómodas en sus ámbitos laborales».

## Di violencia cero

Además, en esta mesa también intervinieron Vanessa García, gerente de Plena Inclusión Castilla y León y Paola Torres, validadora de lectura fácil de esta organización. Ambas reivindicaron la visibilidad de las mujeres con dis-

capacidad intelectual «dolevemente victimizadas» y dieron a conocer el trabajo de divulgación sobre la violencia de género a través de la web Di Violencia Cero, con información dirigida a personas con discapacidad intelectual. «También tratamos la prevención, salud femenina y la maternidad», apuntó Vanessa. Por su parte, Paola detalló los distintos apartados de la página, destacando la participación en la elaboración de los contenidos que se publican, «en el apartado de actualidad decidimos sobre qué temas queremos hablar y nos interesan».



# «No duermo, pero a veces tengo que poner quince alarmas para poder despertarme»

**El zaragozano Javier Molina forma parte del 48% de la población española que no tiene un sueño de calidad, lo que repercute en su salud física y mental**

**S**e imaginan estar más de 24 horas sin poder dormir aunque estén muertos de sueño? Javier Molina no se lo tiene que imaginar porque su récord ha sido de 35 horas y asegura que no es consciente de lo que pasó cuando llegó a casa después

de esta maratón de insomnio. Solo sabe que se levantó tumulado en su cama, cruzado y con una sensación de estar muy cansado.

Este joven zaragozano, de 25 años, forma parte del 48% de la población adulta que, según datos facilitados por la Sociedad Española de Neurología, con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra hoy, no disfruta de un descanso de calidad.

Esta falta de sueño también le ha provocado «experiencias raras, como alucinaciones y parálisis. He llegado a ver huellas por la calle y escuchar sonidos, como la alarma de un móvil, cuando nada de eso era real. Piensas que te estas volviendo loco, pero la

realidad es que la falta de sueño te lleva a este estado», aclara.

Durante este tiempo, Javier ha probado de todo, remedios naturales, melatonina, ansiolíticos y hasta magnesio. También le hicieron la conocida como prueba del sueño para ver si tenía apneas, pero nada ha mejorado.

Sus problemas arrancaron poco antes de la pandemia y se agravaron en partir de ese momento. Ahora, después de más de cinco años intentando irse a la cama y dormir, Javier Molina ha aprendido que no hay nada peor que ponerte nervioso y levantarse cuando ves que no te puedes dormir. «Lo que hago es intentar relajarme y no hacer nada, porque

si me levanto ya sé que no voy a volver a conciliar el sueño».

Desde hace un tiempo no habla de su problema porque está cansado de escuchar que «si no has dormido hoy, no te preocupes, ya dormirás mañana». En su caso esta premisa no se cumple ni haciendo ejercicio, ni contando ovejas ni tomando medicación. Y al igual que le ocurre a él, esta situación se repite en más de 4 millones de españoles que padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, que condiciona su salud mental.

Todo esto le ha llevado a ser más previsor. De hecho, consciente de que el sueño, o mejor dicho la falta de él, influye en su día a día, Javier no se pone una alarma, se pone muchas más. «No duermo, pero a veces me



Javier Molina.

A.E.P.

tengo que poner quince alarmas para despertarme, porque sé que programando una o dos pueden fallar o puedo no enterarme».

El insomnio es, sin duda, uno de las principales causas que condicionan el día a día de muchas personas, física y mentalmente. En este sentido, José María Marín, catedrático de Neurología y médico adjunto del hospital universitario Miguel Servet, insiste en la importancia de que «los tratamientos deben ir dirigidos a tratar la causa primaria y evitar utilizar fármacos a largo plazo si no es imprescindible. En general un insomnio que dura más de dos o tres semanas debe ser evaluado por el médico de familia quien si lo considera necesario orientará al paciente al especialista correspondiente».

ANA ESTEBAN



## Pilar Martín toma las riendas del Colegio de Psicología de la Región de Murcia

La psicóloga murciana Pilar Martín ha tomado posesión de su nuevo cargo como decana del Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia, cogiendo el testigo dejado por María Fuster, quien ha estado al frente de la institución los últimos cuatro años. Martín se vio arropada este jueves en un concierto acto en la sede colegial, en el que también se despidió a la directiva saliente. Entre sus principales retos está el lograr que aumenten las plazas de psicólogos residentes (PIR) en la Región y la entrada de psicólogos clínicos en los centros de Atención Primaria y en especializada. En la directiva le acompañan Elena Navío; Cristina Pastor; Víctor Contreras; Laura Espín; Marta Aguilar; Borja Astilleros; Jorge Carrión; María José Dólera; María Dolores Oñate; y Antonio J. Varón. L.O.

# Tres de cada diez ciudadanos lidian cada noche con problemas de insomnio

Los especialistas recuerdan en el Día Mundial del Sueño que el trabajo es uno de los principales motivos que está detrás de retrasar el momento de dormir

A. GARCÍA

Si tiene problemas para quedarse o mantenerse dormido de forma continua es muy probable que esté sufriendo insomnio. Este es uno de los trastornos más comunes del sueño y que llegan a afectar a tres de cada diez murcianos adultos, según han dado a conocer los profesionales reunidos en la tercera jornada de la Cátedra del Sueño Gomarco celebrada en colaboración con la Universidad de Murcia con motivo de la conmemoración este viernes, 14 de marzo, del Día Mundial del Sueño.

Los expertos señalan que entre un 25 y un 35% de la población adulta sufre de insomnio transitario, mientras que cerca de un 15% padece insomnio crónico, condiciones que afectan significativamente a la calidad de vida.

Una de las ponentes, la psicóloga Nuria Roure, acreditada como somnologist por la Sociedad Europea del Sueño, afirma que «dormir nos da la vida, nos protege de



Juan Antonio Marco, Juan Antonio Madrid, Genoveva del Río, Nuria Roure y María Ángeles Rol.

envejecer y de enfermar, lo que ha llevado a que incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) haya catalogado la privación de sueño, el hecho de dormir menos de seis horas, como la primera causa de enfermar».

Junto a Roure también han pro-

fundizado sobre el sueño la neuromóloga pediátrica de la Fundación Jiménez Díaz Genoveva del Río, así como los catedráticos de Fisiología de la UMU María Ángeles Rol y Juan Antonio Madrid, quienes han analizado las ventajas de un buen descanso en nuestro día a día.

La directora de la cátedra, María Ángeles Rol, insiste en que el sueño sigue siendo decisivo para entender muchas de las afecciones del ser humano, por lo que es necesario tener una buena higiene del sueño. Así, la experta señala que el trabajo es un factor clave

que suele retrasar la hora de dormir, lo que condiciona enormemente la calidad del descanso.

### Entre 7 y 10 horas diarias

La Sociedad Española de Neurología (SEN) informa de que 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 horas al día. Por lo que reducir estas recomendaciones puede conllevar consecuencias para la salud a medio y largo plazo.

Atendiendo a estas recomendaciones y analizando los hábitos de sueño de los ciudadanos, los neurólogos afirman que el 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad y el 54% de la población adulta 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.

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 que muestra que el 70% restante no lo hacen.

Entre las consecuencias que puede acarrear el no tener un buen hábito de sueño destacan a corto plazo los problemas de atención, de productividad y la sensación de estar cansados y somnolientos, así como más irritable. La falta de sueño también implica mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, estando detrás del 30% de estas situaciones. ■

**SALUD**

Juan Carlos Caval

**Pilar Martín toma las riendas del Colegio de Psicología de la Región de Murcia**

La psicóloga murciana Pilar Martín ha tomado posesión de su nuevo cargo como decana del Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia, cogiendo el testigo dejado por María Fuster, quien ha estado al frente de la institución los últimos cuatro años. Martín se vio arropada este jueves en un concierto acto en la sede colegial, en el que también se despidió a la directiva saliente. Entre sus principales retos está el lograr que aumenten las plazas de psicólogos residentes (PIR) en la Región y la entrada de psicólogos clínicos en los centros de Atención Primaria y en especializada. En la directiva le acompañan Elena Navío; Cristina Pastor; Víctor Contreras; Laura Espín; Marta Aguilar; Borja Astilleros; Jorge Carrión; María José Dólera; María Dolores Oñate; y Antonio J. Varón. L.O.

# Tres de cada diez ciudadanos lidian cada noche con problemas de insomnio

Los especialistas recuerdan en el Día Mundial del Sueño que el trabajo es uno de los principales motivos que está detrás de retrasar el momento de dormir

A. GARCÍA

Si tiene problemas para quedarse o mantenerse dormido de forma continua es muy probable que esté sufriendo insomnio. Este es uno de los trastornos más comunes del sueño y que llegan a afectar a tres de cada diez murcianos adultos, según han dado a conocer los profesionales reunidos en la tercera jornada de la Cátedra del Sueño Gomarco celebrada en colaboración con la Universidad de Murcia con motivo de la conmemoración este viernes, 14 de marzo, del Día Mundial del Sueño.

Los expertos señalan que entre un 25 y un 35% de la población adulta sufre de insomnio transitorio, mientras que cerca de un 15% padece insomnio crónico, condiciones que afectan significativamente a la calidad de vida.

Una de las ponentes, la psicóloga Nuria Roure, acreditada como somnologist por la Sociedad Europea del Sueño, afirma que «dormir nos da la vida, nos protege de



Juan Antonio Marco, Juan Antonio Madrid, Genoveva del Río, Nuria Roure y María Ángeles Rol.

envejecer y de enfermar, lo que ha llevado a que incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) haya catalogado la privación de sueño, el hecho de dormir menos de seis horas, como la primera causa de enfermar».

Junto a Roure también han pro-

fundizado sobre el sueño la neuromóloga pediátrica de la Fundación Jiménez Díaz Genoveva del Río, así como los catedráticos de Fisiología de la UMU María Ángeles Rol y Juan Antonio Madrid, quienes han analizado las ventajas de un buen descanso en nuestro día a día.

La directora de la cátedra, María Ángeles Rol, insiste en que el sueño sigue siendo decisivo para entender muchas de las afecciones del ser humano, por lo que es necesario tener una buena higiene del sueño. Así, la experta señala que el trabajo es un factor clave

que suele retrasar la hora de dormir, lo que condiciona enormemente la calidad del descanso.

**Entre 7 y 10 horas diarias**

La Sociedad Española de Neurología (SEN) informa de que 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 horas al día. Por lo que reducir estas recomendaciones puede conllevar consecuencias para la salud a medio y largo plazo.

Atendiendo a estas recomendaciones y analizando los hábitos de sueño de los ciudadanos, los neurólogos afirman que el 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad y el 54% de la población adulta 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.

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 que muestra que el 70% restante no lo hacen.

Entre las consecuencias que puede acarrear el no tener un buen hábito de sueño destacan a corto plazo los problemas de atención, de productividad y la sensación de estar cansados y somnolientos, así como más irritable. La falta de sueño también implica mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, estando detrás del 30% de estas situaciones. ■



## Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal

**A. T.**

MADRID. Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal, pero son muy escasos los concienciados de la gravedad de la situación y los que tratan de ponérle remedio cambiando algunos hábitos de vida perniciosos y buscando ayuda profesional.

Así lo indica un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que hace una llamada de atención a todos los ciudadanos con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra hoy, y les avisan de los graves problemas de salud que genera un mal descanso habitual.

Los datos que manejan estos

especialistas dejan pocas dudas sobre la validez de sus afirmaciones. El 54% de los adultos españoles duermen menos de las horas recomendadas, el 48% no tiene un sueño de calidad y uno de cada tres se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador. Las cifras no son mejores para los niños y adolescentes. El 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y el 70% de los chicos mayores de once años no duerme el número de horas adecuado.

Esta falta generalizada de sue-

ño no se explica por lo que se denomina «dormidor corto», personas a las que les basta dormir entre cinco y seis horas para encontrarse bien y descansados, porque no llegan al 5% de la población. Para el resto, los adultos deben destinar al sueño entre siete y nueve horas diarias, los niños de más de dos años, más de diez, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos ocho.

Aunque hay personas de todas las edades y sexos que tienen problemas de sueño, en España son más frecuentes en adolescentes

y veinteañeros, en mujeres y en jubilados. El 60% de los jóvenes se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio y más del 80% utiliza pantallas electrónicas en la cama antes de dormir. Solo un tercio de las españolas duermen entre semana al menos siete horas y más de la mitad de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que produce la edad o por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o sus tratamientos.