

Neurologos llaman a no confiar en productos "milagro" para el insomnio

Además, los especialistas pidieron no creer en la publicidad "engaños" y no dejarse "arrastrar" por modas o promesas.

24horas.cl | Europa Press



Miércoles 15 de octubre de 2025



El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió sobre el aumento de productos y servicios "**milagro**" sin validez médica y **dirigidos a personas con insomnio**, lo que supone no solo un gasto económico

miércoles 15 octubre 2025

[Noticias](#)[Enfoque](#)[Opinión](#)[Multimedia](#)[Arte y
Cultura](#)[Videos](#)[Más](#)

El sueño no se vende: alertan sobre falsos remedios para el insomnio

AI

[Salud](#)

14 Octubre



Por ALMA Plus Online



La Sociedad Española de Neurología alerta sobre el auge de productos sin validez médica que prometen curar el insomnio y recomienda atención profesional



Cookies

Ante la

Para mejorar su experiencia de navegación y personalizar el conte

Foto: C

ALMA. Al continuar utilizando nuestro sitio usted acepta nuestra

¡Hola! ¿En qué puedo ayudarte?

El p
engag

Acept



frustración en el paciente.

Por ello, el **Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** advierte sobre el aumento de estos productos "milagrosos" sin validez médica y científica dirigidos a personas con problemas para conciliar el sueño, reseña **Europa Press**.

Entre estos productos destacan suplementos y pastillas que se presentan como "naturales", aerosoles o infusiones, almohadas especiales, antifaces electrónicos, aplicaciones de meditación, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana que presuntamente "curan" el insomnio.

Este tipo de insumo, además de generar frustración en las personas, retrasa la búsqueda de **ayuda médica adecuada**, lo que acelera que el problema sea cada vez más **crónico**.

"Aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a mejorarlo, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica", dijo la coordinadora del grupo, **Celia García Malo**, citada por el medio español.

La organización detalló que en **España** los **productos para dormir sin receta** disponibles en farmacia captaron 130 millones de euros en 2022.

"Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. Se trata de una industria con un gran poder de **márketing** que busca su nicho entre quienes sufren este **problema de salud**", añadió la especialista.



Cookies

Para mejorar su experiencia de navegación y personalizar el contenido de ALMA. Al continuar utilizando nuestro sitio usted acepta nuestra

¡Hola! ¿En qué puedo ayudarte?

Acepto





Foto: extraída de Soy Como Como

Cada cuerpo es diferente

En este país europeo, el **insomnio crónico** afecta hasta a un 15 % de los adultos, una situación que impacta en la **calidad de vida** de los pacientes, desde el aspecto **laboral** hasta en la **salud mental y metabólica**.

Los especialistas de la **SEN** insisten en la importancia de acudir a un **profesional de salud** capacitado para abordar este problema y orientar adecuadamente al paciente. Señalan que muchas veces el no poder dormir conlleva detectar otras **patologías** que requieren de una atención específica, como la **apnea del sueño**, el **síndrome de piernas inquietas** o los **trastornos del ritmo circadiano**.

"Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la **terapia cognitivo-conductual** es la que consideramos el **tratamiento de primera elección** para el insomnio. Son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal", explicó García Malo.

Explica que la **terapia cognitivo-conductual** no son únicamente simples pautas de **higiene del sueño**, sino que requiere una evaluación para cada paciente en particular, porque cada organismo es diferente.

"En determinados casos, además de plantear la terapia cognitivo-conductual si fuera el caso, puede ser necesario recurrir a **tratamiento farmacológico**, pero siempre bajo **supervisión médica**. Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni **productos milagro**", dijo por su parte la secretaria del grupo, la doctora Ana Fernández Arcos, también citada por **Europa Press**.

[insomio](#) [España](#) [marketing](#) [Descanso](#) [sueño](#)

Lea También

¿Ayu Cookies

N
Recib
Int

Para mejorar su experiencia de navegación y personalizar el cont
ALMA. Al continuar utilizando nuestro sitio usted acepta nuestra

¡Hola! ¿En qué puedo ayudarte?

Acept



BURGOSconecta

Los neurólogos alertan sobre la invasión de 'productos milagro' contra el insomnio

Los médicos advierten que son remedios «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración, y que son peligrosos porque pueden cronificar el problema



Una mujer desvelada, que con frecuencia no logra conciliar el sueño. R. C.



Alfonso Torices
Madrid

Martes, 14 de octubre 2025 | Actualizado 15/10/2025 07:37h.

Comenta

La Sociedad Española de Neurología (SEN), que aglutina a la mayor parte de los profesionales de esta especialidad médica, ha lanzado una alerta para advertir a los ciudadanos del peligro para su salud del creciente negocio y la invasión de 'productos milagro' que prometen curar el insomnio, un mal que padecen uno de cada siete ciudadanos

Los neurólogos explican que el insomnio es un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un diagnóstico y una terapia realizados por especialistas, y advierten que la absoluta mayoría de los productos y remedios publicitados «carecen de validez científica». Indican que son soluciones «falsas» que no solo suponen «un gasto relevante» y una fuente de «frustración» para los pacientes ante la falta de «resultados», sino que también pueden ser algo perjudicial para su salud, «porque retrasan la búsqueda de la ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso, pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación».

La preocupación de los médicos se debe a que aseguran que en los últimos años observan un «aumento exponencial» de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico. Desde suplementos y pastillas que se presentan como «naturales», aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a «curar» el insomnio.

Un negocio millonario

Sin embargo, aclaran que «la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno». Creen que solo se trata de una industria «con un gran poder de marketing que busca su nicho de negocio entre quienes sufren este problema de salud», según explica Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN y portavoz. Según sus datos, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un negocio de 130 millones de euros.

Ante lo consideran un grave problema, neurólogos han decidido hacer un llamamiento a la población para que «desconfíe de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica». «Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio», insisten.

Graves consecuencias

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliarlo o mantenerlo o en el problema de despertarse antes de lo deseado y que se produce a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. Es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica. Tiene un impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes. Las consecuencias del insomnio no solo aparecen por la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también tienen un gran impacto en la vida diurna, causando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

La única actitud eficaz y responsable ante los primeros síntomas, señalan, es acudir a pedir ayuda a los profesionales de la salud. «El insomnio -recomiendan- debe abordarse como un trastorno médico. Solo es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas y plantear un tratamiento u otro». También es el especialista quien debe descartar que los síntomas no puedan responder a otras patologías del sueño como puede ser la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.

Terapia y medicación

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es el tratamiento más habitual para combatir el insomnio. Se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal. No se limita a simples pautas de higiene del sueño sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades específicas.

Además de la terapia, en algunos casos puede ser necesario recurrir al tratamiento farmacológico para encauzar el insomnio, «pero siempre bajo supervisión médica», subrayan. «Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema

desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación», resume Ana Fernández, secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

 Comenta

 Reporta un error



Los neurólogos alertan ante los productos 'milagro' contra el insomnio

La Sociedad Española de Neurología sostiene que utilizar remedios inadecuados para los problemas del sueño retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada e incluso puede empeorar los síntomas y favorecer su cronificación. Analizamos este problema con Ignacio Carrera, neurólogo del HU Virgen de Valme; y con Isaac Rosa, autor de la novela 'Las buenas noches'.

Quienes somos

Dirección General RTVA y Dir. CSRTV (/rtva/Direccion_General/1582670.html)

Dirección Adjunta CSRTV (/rtva/Direccion_Adjunta_CSRTV/1567353.html)

Dirección Corporativa (/rtva/Direccion-Corporativa_de_RTVA/628621.html)

Dirección de Innovación, Negocio y Comunicación (</rtva/direccion-de-innovacion-y-negocio/1568770.html>)

Direcciones Territoriales

Almería (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Almeria/70129.html)

Cádiz (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Cadiz/70131.html)

Córdoba (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Cordoba/70132.html)

Granada (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Granada/70133.html)

Huelva (https://www.canalsur.es/comunicacion/rtva/Direccion_Territorial_de_Huelva/193670.html)

Jaén (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Jaen/70135.html)

Málaga (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Malaga/70137.html)

Madrid (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_Madrid/70136.html)

Sevilla (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Sevilla/1213710.html)

Servicios

Área de Negocio (<https://www.canalsur.es/portada-comercial-1186872.html>)

Responsabilidad social (<https://www.canalsur.es/rtva/rsc-2334.html>)

Portal de transparencia (https://www.canalsur.es/rtva/portal_de_transparencia-2636.html)

Perfil del contratante (https://www.canalsur.es/comunicacion/Perfil_del_Contratante_de_RTVA/70148.html)

Registro de programas (https://www.canalsur.es/rtva/andalucia_produce-4453.html)

Visitas a Canal Sur (<https://www.canalsur.es/comunicacion/>)

Visitas_a_Canal_Sur_y_charlas_coloquio_en_centros_de_enseñanza/100893.html)

Fotos RTVA (<https://www.flickr.com/photos/canalsurradiotv/albums>)

Memorias RTVA (https://www.canalsur.es/comunicacion/Memorias_RTVA/99252.html)

Cantabria Liberal

[PORTADA](#) [CANTABRIA](#) [TORRELAVEGA](#) [OPINIÓN](#) [CULTURA](#) [ECONOMÍA](#) [DEPORTES](#)
[ENTREVISTAS](#)
[SANIDAD CANTABRIA](#)
[TRIBUNALES](#)


SANIDAD CANTABRIA 14-10-2025 13:15



Neurólogos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica dirigidos a personas con insomnio



El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido sobre el aumento de productos y servicios "milagro" sin validez médica y dirigidos a personas con insomnio, lo que supone no solo un gasto económico "importante" para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud.

Además de generar frustración en el propio paciente al no obtener los resultados esperados, también se retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada, lo que favorece su cronificación.

"Aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a mejorarlo, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica. En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico", ha

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](#)



TECNOLOGÍA

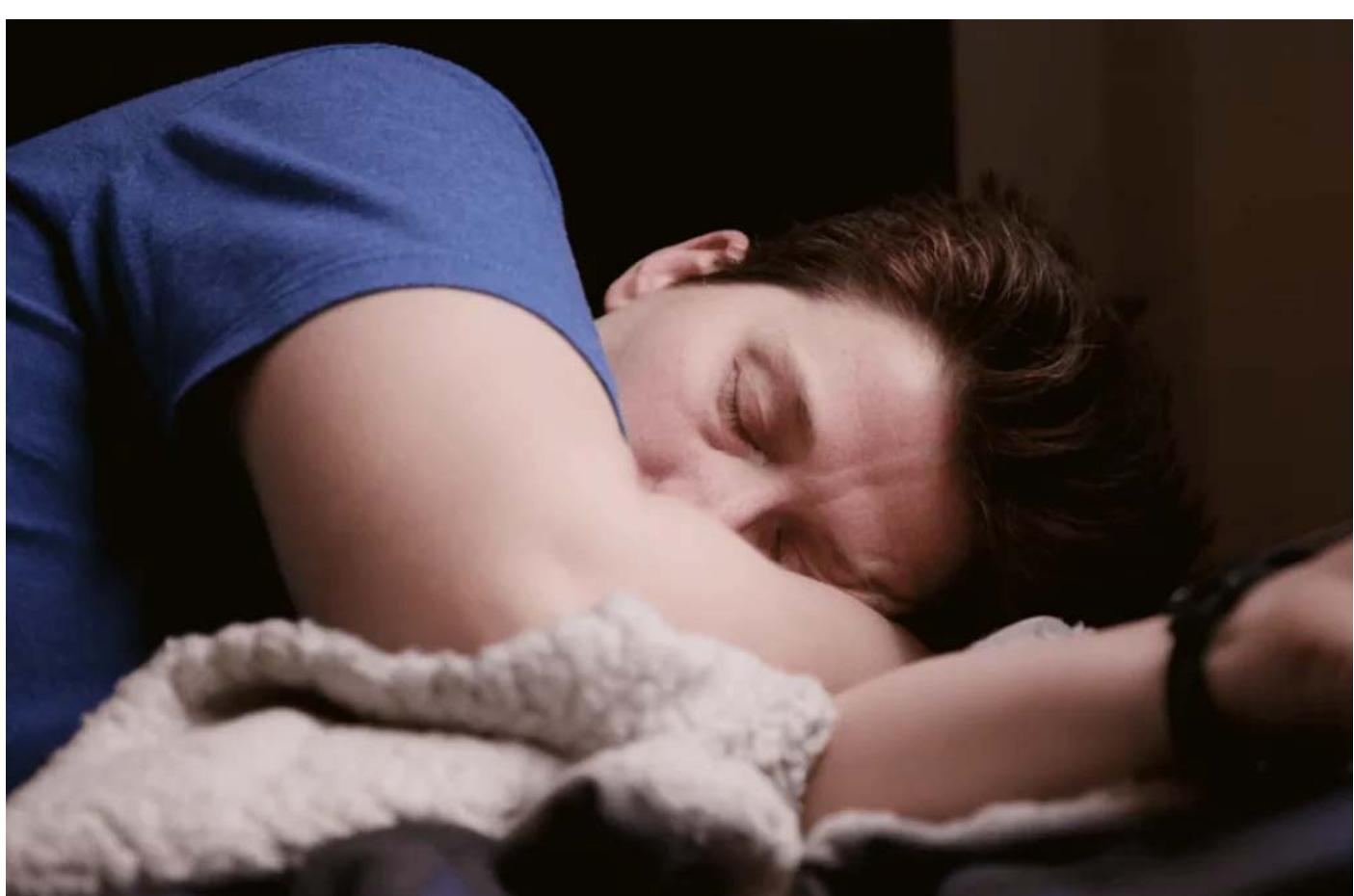
Alerta de la SEN sobre los peligros de los productos para el insomnio

La Sociedad Española de Neurología advierte sobre los riesgos de los remedios «milagro» para el insomnio.



Publicado Hace 19 horas on 14 octubre, 2025

Por Editorial



La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha emitido una fuerte advertencia contra un creciente mercado de productos «milagro» destinados a tratar el insomnio, un trastorno que afecta a millones de personas en todo el mundo.



médico complejo que requiere un enfoque diagnóstico y terapéutico riguroso. E ante la proliferación de suplementos, pastillas, aerosoles y otros remedios que ofrecen soluciones rápidas y efectivas, pero que carecen de validez científica.

La coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, **Silvia García Malo**, señala que el uso de estos productos no solo implica un coste económico considerable para los pacientes, sino que puede resultar perjudicial para su salud. Estos remedios generan frustración al no cumplir con las expectativas y pueden retrasar la búsqueda de ayuda médica adecuada, empeorando los síntomas y favoreciendo la cronificación.

Un mercado en auge y sus riesgos

En los últimos años, se ha observado un aumento exponencial en la oferta de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico. Desde **suplementos naturales** como almohadas tecnológicas y aplicaciones de meditación, la variedad es amplia. Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos artículos ha demostrado ser eficaz en el tratamiento del insomnio. García Malo subraya que «se trata de una industria con un gran poder de atracción que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud». Según datos de la Asociación de Fabricantes de Productos para dormir sin receta en farmacias en España superó los **130 euros**.

El insomnio, que afecta a aproximadamente un **15%** de los adultos de forma crónica, no solo impacta la calidad de vida, sino que también aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como **depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes**. Las consecuencias de este problema no se extienden más allá de la noche, afectando el rendimiento laboral y aumentando el riesgo de accidentes debido a problemas de concentración y falta de energía.

La importancia del diagnóstico y tratamiento adecuado

La SEN enfatiza que el insomnio debe ser abordado como un trastorno médico, por lo que es fundamental consultar a profesionales de la salud para un diagnóstico y tratamiento adecuados. En algunos casos, lo que se presenta como insomnio podría enmascarar otras patologías del sueño, como la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, que también requieren atención médica específica.

García Malo recomienda que, tras una evaluación exhaustiva del paciente, la **terapia cognitivo-conductual** (TCC) se considere como el tratamiento de primera elección para el insomnio. Esta intervención busca restablecer un patrón de sueño normal, y no solo aliviar los síntomas temporales.

pautas generales de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada para atender las necesidades particulares de cada paciente.

Ana Fernández Arcos, también del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilancia Epidemiológica (SEN), añade que en ciertos casos podría ser necesario recurrir a un tratamiento farmacológico pero siempre bajo supervisión médica. «Es un trastorno complejo que debe ser evaluado dentro del marco de una historia clínica completa», explica Fernández, destacando la importancia de identificar factores desencadenantes y profundizar en las causas para ofrecer soluciones que aborden el problema desde su raíz.

Ante la proliferación de productos engañosos y promesas sin fundamento científico, la SEN hace un llamamiento a la población para que desconfíe de la publicidad engañosa. «A través de un diagnóstico preciso y un tratamiento respaldado por la evidencia científica, y con expectativas realistas, es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio», concluye la organización en un comunicado.

CONTENIDO RELACIONADO

NO TE PIERDAS

◀ **La Feria del Libro revitaliza Los Claustros en Jerez**

UP NEXT

La conectividad aérea impulsa el turismo y la economía de Alicante

POPULARES



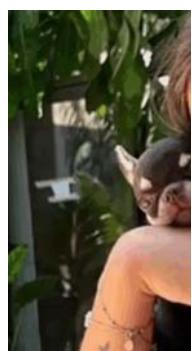
GASTRONOMÍA / Hace 2 meses

Un coctelero presenta la “yegua negra”, la bebida más fuerte del mundo



ENTRETENIMIENTO / Hace 2 meses

Incendio en Las Médulas deja devastados a los vecinos afectados



POLÍTICA / Hace 2 meses

Ángela Agudo denuncia el accidente de su hijo en el metro de Madrid

ES NOTICIA Carros informatizados Liquidación peajes Cambio climático Congreso despoblación Seta del año

Diario de León



ÚLTIMA HORA LEÓN PROVINCIA SOCIEDAD DEPORTES GENTE CULTURA SUCESOS



El sueño «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración





El descanso no debe fiarse a productos milagro, alerta la SEN. CREATIVE COMMONS

Alfonso Torices

Madrid • 15.10.2025 | 03:30. Actualizado:15.10.2025 | 03:30

La Sociedad Española de Neurología (SEN) lanzó este martes una alerta para advertir a los ciudadanos del riesgo que supone para su salud el creciente negocio y la invasión de productos 'milagro' que prometen curar el insomnio, un mal que padece uno de cada siete ciudadanos. Los neurólogos explican que el insomnio es un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un diagnóstico y una terapia realizados por especialistas, y advierten que la gran mayoría de productos y remedios publicitados «carecen de validez científica». Indican que son soluciones «falsas» que no solo suponen «un gasto relevante» y una fuente de «frustración» ante la falta de «resultados», sino que también pueden ser perjudiciales para su salud, «porque retrasan la búsqueda de la ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso, pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación».

Su preocupación se debe a que en los últimos años observan un «aumento exponencial» de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico. Desde suplementos y pastillas que se presentan como «naturales», aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana para a «curar» el insomnio. «La realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno». Creen que solo se trata de una industria «con un gran poder de marketing que busca su nicho de negocio entre quienes sufren este problema de salud», según explica Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN y portavoz.

Según sus datos, solo la venta en farmacias españolas de remedios para dormir sin receta supuso en 2022 un negocio de 130 millones de euros. Los neurólogos han decidido hacer un llamamiento a la población para que «desconfíe de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica». «Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio», insisten.

EF/Enrique Llevante

Suplementos, infusiones, almohadas... Los "productos milagro" para el insomnio pasan factura

El problema del insomnio en la población ha propiciado un creciente mercado de remedios y productos milagro, desde pastillas a antifaces tecnológico, que pueden ser perjudiciales para la salud, generar frustración ante la falta de resultados y empeorar los síntomas. Los neurólogos alertan.

15 de octubre, 2023 | Ana Sotres

(/vx) (/facebook) (/whatsapp)
(<https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fefesalud.com%2Finsomnio-productos-milagro-pastillas-infusiones-neurologos%2F&title=Suplementos%2C%20infusiones%2C%20almohadas%2E%80%A6%20Los%20E%2B%80%C9products%20>)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) hace un llamamiento a la población para que desconfie de la publicidad engañosa de productos milagro para el insomnio y no se deje arrastrar por modas o promesas.

Los neurólogos explican que el insomnio es un trastorno médico complejo, que requiere siempre un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso, y llaman la atención sobre el uso de productos milagro sin respaldo científico y con coste económico para el afectado.

Suplementos y pastillas que se presentan como "naturales", aerosoles o infusiones milagro, almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a "curar" el insomnio.

"La realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud", explica en un comunicado la neuróloga Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Y resalta que "aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a mejorarla, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica".

"En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico", subraya.

Sólo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros, según datos que cita la SEN.

¿Cómo afectan los productos milagro contra el insomnio?

Los neurólogos explican que optar por utilizar remedios sin validez, no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser afectar a su salud.

Estos productos milagro contra el insomnio pueden generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.


Una espectadora bosteza en un partido de tenis de Roland Garros en París. EFE/EPA/ROBERT GHEMET

Un trastorno más allá de la noche

El insomnio es uno de los trastornos más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15 % de los adultos lo padece de forma crónica.

Este supone un impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades, como depresión, ansiedad (<https://efesalud.com/aniedad-de-miedo-dla-salud-mental/>), hipertensión arterial o diabetes.

Las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en sus tareas diarias al asir problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad, e incluso aumentando el riesgo de accidentes.

¿Cómo atajar el problema?

Dentro la SEN insisten en la importancia de acudir a profesionales sanitarios capacitados para un correcto diagnóstico y tratamiento.

Además, puntualizan, "en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren una atención médica específica, como puede ser la apnea del sueño, el síndrome de piezas inquietas (<https://efesalud.com/sindrome-piezas-inquietas-enfermedad-neurologica-sintomas/>), o los trastornos del ritmo circadiano".

"Una vez descartadas otras patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la terapia cognitivo-conductual (TCC) es la que consideramos como tratamiento de primera elección para el insomnio", explica la neuróloga.

Se trata de una intervención dirigida a establecer un patrón de sueño normal, que no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada del afectado.

En determinados casos, además de TCC, puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica.

"En todo caso, somos conscientes de que el acceso a este tratamiento, el TCC, aún está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando y reclamando como sociedad científica", concluye la neuróloga de la SEN (<https://www.sen.es/>) García Malo.

Etiquetas

DOMÍN (<https://efesalud.com/domin/>) | NEUROLOGÍA (<https://efesalud.com/neurologia/>)

SUEÑO (<https://efesalud.com/sueno/>)

Artículos relacionados

Suplementos, infusiones, almohadas... Los "productos milagro" para el insomnio pasan factura (<https://efesalud.com/insomnio-productos-milagro-pastillas-infusiones-neurologos/>)

15 de octubre, 2023

Una investigación sobre cómo aliviar el sufrimiento de pacientes terminales (<https://efesalud.com/pacientes-terminales-sufimiento-sedacion-paliativa-investigacion/>)

15 de octubre, 2025

La resistencia global de las bacterias a los antibióticos aumenta y la OMS habla ya de amenaza (<https://efesalud.com/bacterias-resistencia-antibioticos-en-aumento-amenaza-oms/>)

14 de octubre, 2025

SHORTS

Acerca de la anestesia (https://www.youtube.com/watch?v=QgqfCjY_j00M)

¿Sigues una 'skincare' (<https://www.youtube.com/watch?v=L7V4KCC0D0k>)

A propósito de 'Silent' o (<https://www.youtube.com/watch?v=tPfUKJfA022>)

Presentación

ÚLTIMAS NOTICIAS

Suplementos, infusiones, almohadas... Los "productos milagro" para el insomnio pasan factura (<https://efesalud.com/insomnio-productos-milagro-pastillas-infusiones-neurologos/>)

Una investigación sobre cómo aliviar el sufrimiento de pacientes terminales (<https://efesalud.com/pacientes-terminales-sufimiento-sedacion-paliativa-investigacion/>)

La resistencia global de las bacterias a los antibióticos aumenta y la OMS habla ya de amenaza (<https://efesalud.com/bacterias-resistencia-antibioticos-en-aumento-amenaza-oms/>)

¿Compartimos rasgos psicologicos con los animales? Sí, pero a los humanos nos sobra agresividad (<https://efesalud.com/psicologia-animales-humanos-rasgos-agresividad/>)

¿No usas gafas de sol? Te expones a muchos riesgos, desde cataratas hasta tumores (<https://efesalud.com/gafas-sol-riesgos-ojos-oftalmologos/>)

EFE

eфе.com(<http://www.efе.com/>)

Web corporativa(<https://www.agenciaefе.es/>)

EFE Escuela(<https://agenciaefе.es/efе-escuela/>)

WEBS TÉMATICAS

EFE Salud(<http://www.efesalud.com/>)

EFE Verde(<http://www.efeverde.com/>)

EuroEFET(<http://eefe.com/euroefet>)

Efeminiata(<http://www.efeminiata.com/>)

EFE Sport Business(<http://efesportbusiness.com/>)

EFE Verifica(<https://verifica.efе.com/>)

PLATAFORMAS

EFE Servicios(<http://www.efeservicios.com/>)

EFE Comunicación(<http://efecomunica.efе.com/>)

La Fototeca(<http://www.lafototeca.com/>)

OTRAS WEBS ASOCIADAS

FundaciónAE(<http://www.fundaeu.es/>)

EPA Images(<http://www.epa.eu>)

CONTACTO(<HTTPS://EFS.EFESERVICIOS.COM/CONTACTO>)

AVISO LEGAL(<HTTPS://EFE.COM/AVISO-LEGAL>)

POLÍTICA DE PRIVACIDAD(<HTTPS://EFE.COM/POLITICA-DE-PRIVACIDAD/>)

TARIFAS (HTTPS://RECURSOS.EFE.COM/OBJETOS_APP/MKT/)

PUBLICITARIAS (TARIFAS_EFE_MKT/CLID4DWEB5.PDF)

(htt p:// efe.com/contac to) (htt p:// efe.com/aviso-legal) (htt p:// efe.com/politica-de-privacidad) (htt p:// efe.com/recursos/objetos_app/mkt) (htt p:// efe.com/tarifas) (htt p:// efe.com/publicitarias)

© Agencia EFE, S.A. Avd. de Bories, 8, 28040 Madrid, España Tel: +34 91 346 7100 (tel: +34913467100). Todos los derechos reservados.

wda rra co ran p/

co xco co m/ prof

co m/ prof

co m/ Eles user alud efes

EFE alu /

salu d/ efes acti d.co

d/ alu acti m/

d/ foll

ow/

[heraldo.es](https://www.heraldo.es)

Los neurólogos alertan sobre la invasión de productos 'milagro' contra el insomnio

Heraldo de Aragón

~1 minuto

© HERALDO DE ARAGON EDITORA, S.L.U.

Teléfono 976 765 000 / - Pº. Independencia, 29, 50001 Zaragoza -
CIF: B99288763 - Inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza al
Tomo 3796, Libro 0, Folio 177, Sección 8, Hoja Z-50564

Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa
a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de
Propiedad Intelectual

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



El insomnio debe tratarse con diagnóstico médico. (Imagen de Engin Akyurt en Pixabay)

PUBLICIDAD ENGAÑOSA

Advierten del creciente aumento de productos sin validez médica dirigidos a personas con insomnio

Suplementos, pastillas "naturales", aerosoles, infusiones, almohadas, antifaces, dispositivos electrónicos, gafas, lámparas o incluso retiros de fin de semana: ninguno de estos productos ha demostrado su eficacia en el tratamiento del insomnio.

Hechosdehoy / SEN / Celia García Malo / Actualizado 14 octubre 2025



ETIQUETADO EN: [apnea del sueño](#) · [insomnio](#) · [Síndrome de piernas inquietas](#)

El Grupo de Estudio de **Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, y ante el creciente mercado de productos "milagro" que se ha generado en los últimos años en torno al insomnio, alerta de que se trata de un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso, y advierte de que optar por utilizar remedios sin validez no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud: además de

generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.

“Aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a mejorarlo, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica. En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: **desde suplementos y pastillas que se presentan como “naturales”, aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a “curar” el insomnio.** Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud”, explica la Dra. **Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. Según los últimos datos disponibles, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros.

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o por despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. **Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y que aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes.** Las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad, e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

Por lo tanto, desde la SEN se insiste en advertir de que el insomnio es una entidad clínica compleja y por lo tanto es importante acudir a profesionales de la salud capacitados para un correcto diagnóstico y tratamiento. **El insomnio debe abordarse como un trastorno médico, y por ello es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas, y en base a ello plantear un tratamiento u otro.** Además, en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren de una atención médica específica como puede ser la **apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, o los trastornos del ritmo circadiano.**

“Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la **terapia cognitivo-conductual (TCC) es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio**. Son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal. Conviene subrayar que la TCC no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades particulares. En todo caso somos conscientes de que el acceso a este tratamiento aún está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando y reclamando como sociedad científica”, afirma la Dra. **Celia García Malo**.

“En determinados casos, además de plantear la TCC si fuera el caso, puede ser necesario recurrir a **tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica**. Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación”, añade la Dra. **Ana Fernández Arcos**, Secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

En definitiva, la SEN quiere hacer un llamamiento a la población para que se **desconfíe de la publicidad engañosa** y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica. Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica, con expectativas realistas y bajo las máximas garantías es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio.

NOTICIAS RELACIONADAS:

[La alimentación restringida en el tiempo puede mejorar la salud y el rendimiento deportivo](#)

[Del tabú al menowashing: cuando el silencio sobre la menopausia deja paso al marketing](#)

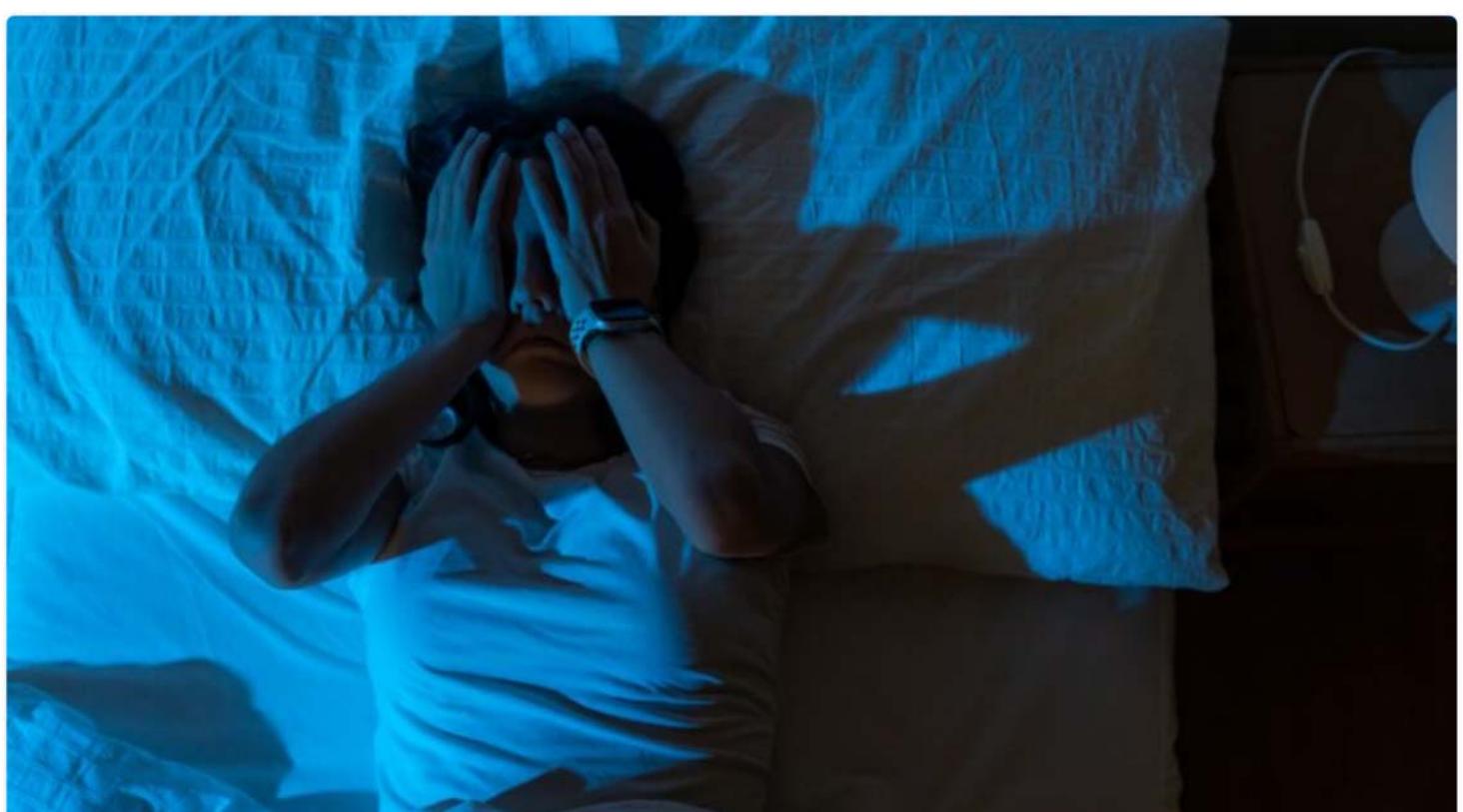
OTRAS NOTICIAS:





Instituto Español
de Formadores
en Salud

en **IEFS** colaboramos con



COLECTIVOS

La SEN advierte sobre el creciente aumento de productos y servicios sin validez médica dirigidos a personas con insomnio

octubre 14, 2025 IEFS insomnio , neurología , profesional sanitario , salud , SEN , trastornos del sueño

síntomas y favorecer su cronificación

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y ante el creciente mercado de productos 'milagro' que se ha generado en los últimos años en torno al insomnio, alerta de que se trata de un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso, y advierte de que optar por utilizar remedios sin validez no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud: además de generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.

«Aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a mejorarlo, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica. En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: desde suplementos y pastillas que se presentan como "naturales", aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a "curar" el insomnio», asegura la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

«Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud», explica la Dra. García Malo. Según los últimos datos disponibles, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros.

Uno de los trastornos del sueño más frecuentes

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o por despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y que aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes. Las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociando problemas de concentración, apatía, falta de

Por lo tanto, desde la SEN se insiste en advertir que el insomnio es una entidad clínica compleja y por lo tanto es importante acudir a profesionales de la salud para un correcto diagnóstico y tratamiento. El insomnio debe abordarse como un trastorno médico, y por ello es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas, y en base a ello plantear un tratamiento u otro. Además, en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren de una atención médica específica como puede ser la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, o los trastornos del ritmo circadiano.

Terapia cognitivo-conductual

«Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la terapia cognitivo-conductual (TCC) es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio. Son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal. Conviene subrayar que la TCC no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades particulares. En todo caso somos conscientes de que el acceso a este tratamiento aún está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando y reclamando como sociedad científica», afirma la Dra. Celia García Malo.

«En determinados casos, además de plantear la TCC si fuera el caso, puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica. Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación», añade la Dra. Ana Fernández Arcos, Secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

En definitiva, la SEN quiere hacer un llamamiento a la población para que se desconfíe de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica. Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica, con expectativas realistas y bajo las máximas garantías es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio.

HOY HABLAMOS DE... [Pedro Sánchez en Ponferrada](#) [Científico cambio climático](#) [Adiós Azucarera](#) [Oficina expropiaciones Diputación](#) [Pacto Estado clima](#) [Escuela Nacional de Entibadores](#) [Club de golf de León](#) [Obras de Feve](#)

PUBLICIDAD

El Diario

PUBLICIDAD

[CIENCIA](#)

[Neurología](#)

Los productos 'milagro' contra el insomnio no tienen validez científica, según los expertos

Los científicos advierten de que métodos como suplementos, pastillas 'naturales', infusiones o almohadas no han demostrado su eficacia. Además, aseguran que utilizar este tipo de remedios retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada e incluso puede empeorar los síntomas y favorecer su cronificación



PUBLICIDAD



El insomnio es un problema para muchas personas. SHVETS production / Pexels.com

Agencia SINC

14 de octubre de 2025 -20:00 h

La Sociedad Española de Neurología (**SEN**), ante el creciente mercado de productos 'milagro' que se ha generado en los últimos años en torno al insomnio, alerta de que se trata de un **trastorno médico complejo**, que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso.

PUBLICIDAD

Además, advierte de que optar por utilizar remedios sin validez no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud: aparte de generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada e incluso pueden empeorar los síntomas y **favorecer su cronificación**.

PUBLICIDAD

"En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: desde suplementos y pastillas que se presentan como naturales, aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a 'curar' el insomnio", denuncia **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, a la [Agencia SINC](#).

PUBLICIDAD

La venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros"

Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. "Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud", señala García. Según los últimos datos disponibles, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los **130 millones de euros**.

Aumento del riesgo de sufrir ansiedad

PUBLICIDAD

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o por despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y que aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes.

PUBLICIDAD

Las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociando **problemas de concentración**, apatía, falta de energía, irritabilidad, e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

Por lo tanto, desde la SEN se insiste en advertir de que el insomnio es una entidad clínica compleja y por lo tanto es importante acudir a profesionales de la salud capacitados para un **correcto diagnóstico** y tratamiento. El insomnio debe abordarse como un trastorno médico, y por ello es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas, y en base a ello plantear un tratamiento u otro.

PUBLICIDAD

Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas"

Ana Fernández Arcos — Sociedad Española de Neurología

Además, en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren de una atención médica específica como puede ser la **apnea del sueño**, el síndrome de piernas inquietas, o los trastornos del ritmo circadiano.

"Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la **terapia cognitivo-conductual** (TCC) es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio", dice García.

Evaluación individualizada

Según la neuróloga, son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal.

PUBLICIDAD

"Conviene subrayar que la TCC no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades particulares. En todo caso somos conscientes de que el acceso a este tratamiento aún está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando y reclamando como sociedad científica", afirma.

Ana Fernández Arcos, también del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, señala que en determinados casos, además de plantear la terapia cognitivo-conductual, "puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica".

"Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando **factores desencadenantes** y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación", añade Fernández.

PUBLICIDAD

Así, la SEN hace un llamamiento a la población para que se **desconfíe de la publicidad engañosa** y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica. "Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica, con expectativas realistas y bajo las máximas garantías es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio", dice la organización en un comunicado.

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

Neurólogos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica dirigidos a personas con insomnio

Newsroom Infobae

4-5 minutos

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido sobre el aumento de productos y servicios "milagro" sin validez médica y dirigidos a personas con insomnio, lo que supone no solo un gasto económico "importante" para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud.

Además de generar frustración en el propio paciente al no obtener los resultados esperados, también se retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada, lo que favorece su cronificación.

"Aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a mejorarlo, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica. En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico", ha declarado la coordinadora del grupo, la doctora Celia García Malo.

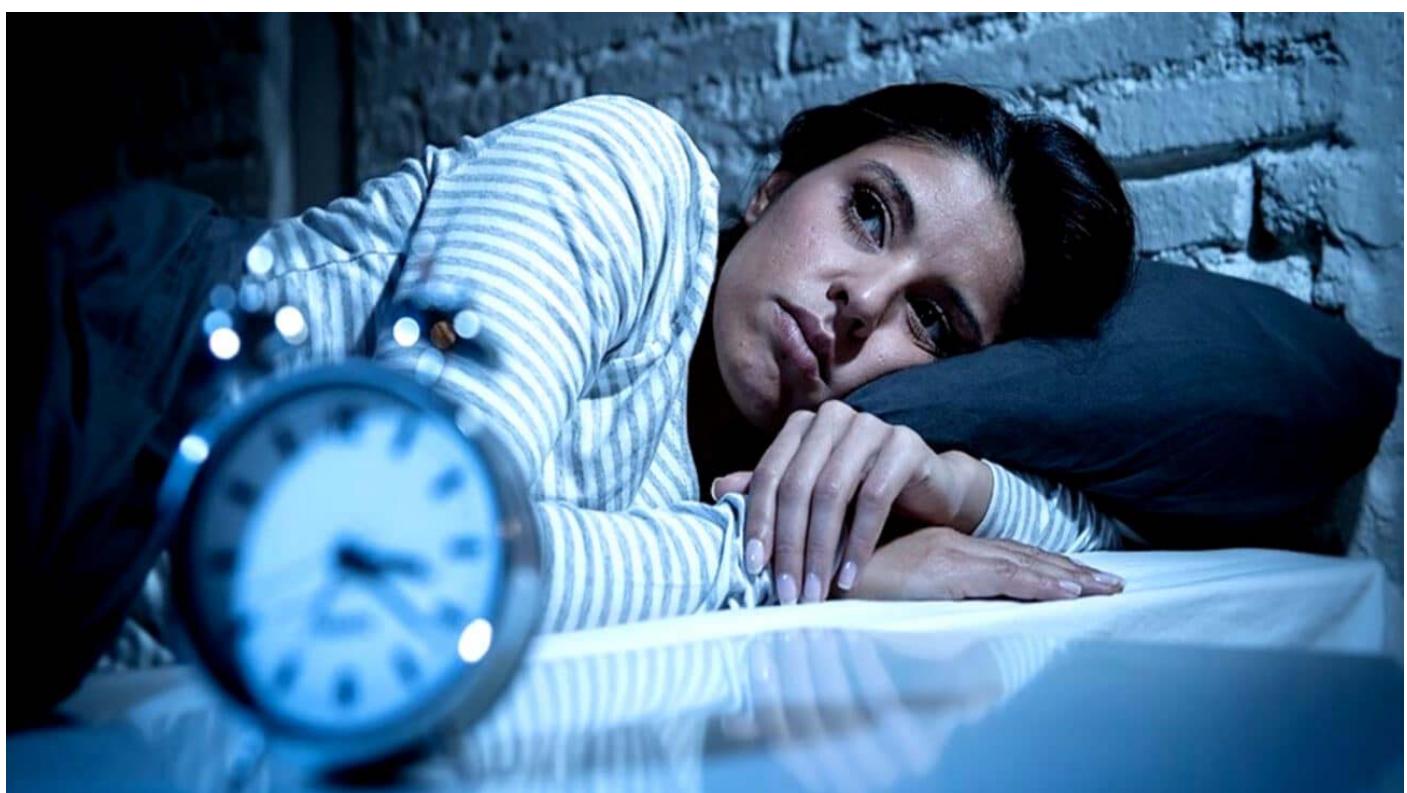
Entre estos productos destacan suplementos y pastillas que se



Salud

Dormir bien sin caer en engaños: qué hacer si sufres insomnio crónico

Neurologos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica dirigidos a personas con insomnio



Sufrir insomnio es cada vez más habitual / Lanza

14 de octubre de 2025

Lanzadigital / CIUDAD REAL

Tener un sueño de mala calidad y **sufrir insomnio** es uno de los problemas de salud más habituales en la actualidad. **Entre un 20 y un 48 por ciento** de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño, según las estimaciones de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y apuntan a que al menos **un 10 por ciento de los casos** es debido a algún trastorno de **sueño crónico y grave**, una cifra que desde este organismo aseguran que puede ser mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados. Y es que, aunque muchos trastornos del sueño son tratables o prevenibles, menos de un tercio de los pacientes buscan ayuda profesional.



Cozy Cottage
desde 99€/noche

Te puede interesar



Lanza se convierte en el tercer periódico digital más leído de Castilla-La Mancha tras un septiembre de récord

La proliferación del **insomnio** entre la población ha hecho que aparezcan multitud de productos y servicios que venden una **supuesta mejora de la calidad del sueño**, pero que en muchos casos carecen de validez médica. **El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha advertido sobre el aumento de estos y que suponen no solo un gasto económico «importante» para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud.

Además de **generar frustración** en el propio paciente al no obtener los resultados esperados, también se retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada, lo que favorece su cronificación.

Soluciones falsas o sin validez

«Aunque resulta positivo que aumente el interés por la **importancia del sueño** y por las medidas destinadas a mejorarlo, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos **soluciones falsas o sin validez médica**. En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico», ha declarado la coordinadora del grupo, la doctora Celia García Malo.



La terapia cognitivo-conductual no se limita a simples pautas de higiene del sueño / Europa Press

Entre estos productos **destacan suplementos y pastillas** que se presentan como «naturales», aerosoles o infusiones milagro, almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a «curar» el insomnio.

Un mercado superior a los 130 millones de euros

Además, ha detallado que los últimos datos disponibles muestran como **la venta en farmacias** de remedios para dormir sin receta supuso en el **año 2022 en España** un mercado superior a los **130 millones de euros**.

«Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha **demonstrado eficacia** en el tratamiento de este trastorno. Se trata de una industria con un **gran poder de marketing** que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud», ha agregado la especialista.

El **insomnio afecta hasta a un 15 por ciento de los adultos españoles de forma crónica**, lo que impacta en su calidad de vida, en el rendimiento laboral y aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como la depresión, la ansiedad, la hipertensión arterial o la diabetes.

Acudir a un profesional

Es por ello por lo que los especialistas de la SEN han advertido de la importancia de **acudir a profesional sanitarios capacitados** para un correcto diagnóstico y tratamiento del insomnio, que debe abordarse como un trastorno médico, y que en ocasiones pueden existir otras patologías del sueño que requieren de una atención específica como la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.

«Una vez evaluado al paciente con **insomnio**, y que se hayan descartado **otra serie de patologías** que también se pueden manifestar en problemas de sueño, **la terapia cognitivo-conductual** es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio. Son muchos los pacientes con **insomnio** que pueden ser **candidatos para**

recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal», ha agregado García Malo.

Tras ello, ha subrayado que la terapia cognitivo-conductual no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades particulares.

La experta también ha reconocido que el acceso a este tratamiento aún está lejos de «dar respuesta» al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la se debe «seguir trabajando y reclamando» como sociedad científica.

«En determinados casos, además de plantear la terapia cognitivo-conductual si fuera el caso, puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica. Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro», ha declarado la secretaria del Grupo, la doctora Ana Fernández Arcos.

El insomnio: un trastorno complejo

En ese sentido, ha recalculado que el insomnio es un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas, y que «solo así» es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación.

Por último, los especialistas de la sociedad han insistido en la importancia de que la población «desconfíe» de la publicidad «engañosamente» y que no se deje «arrastrar» por modas o promesas sin base científica.

leonoticias

Los neurólogos alertan sobre la invasión de 'productos milagro' contra el insomnio

Los médicos advierten que son remedios «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración, y que son peligrosos porque pueden cronificar el problema



Una mujer desvelada, que con frecuencia no logra conciliar el sueño. R. C.



Alfonso Torices
Madrid

Martes, 14 de octubre 2025 | Actualizado 15/10/2025 07:37h.

Comenta



La Sociedad Española de Neurología (SEN), que aglutina a la mayoría de los neurologos de la especialidad médica, ha lanzado una alerta para advertir a los ciudadanos de la existencia de un creciente negocio y la invasión de 'productos milagro' que prometen solucionar el insomnio en uno de cada siete ciudadanos



Los neurólogos explican que el insomnio es un trastorno médico que requiere un diagnóstico y una terapia realizados por especialistas, y advierten que las terapias alternativas no tienen «valididad científica». Indican que

«están destinadas a la estrategia» para los pacientes ante la falta de «resultados», su salud, «porque retrasan la búsqueda de la ayuda y empeoran los síntomas y favorecer su cronificación».



Tu seguro con AXA por menos de lo que imaginas
AXA

Seguir leyendo >

La preocupación de los médicos se debe a que aseguran que en los últimos años observan un «aumento exponencial» de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico. Desde suplementos y pastillas que se presentan como «naturales», aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a «curar» el insomnio.

Un negocio millonario

Sin embargo, aclaran que «la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno». Creen que solo se trata de una industria «con un gran poder de marketing que busca su nicho de negocio entre quienes sufren este problema de salud», según explica Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN y portavoz. Según sus datos, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un negocio de 130 millones de euros.

Ante lo consideran un grave problema, neurólogos han decidido hacer un llamamiento a la población para que «desconfíe de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica». «Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio», insisten.

Graves consecuencias

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliarlo o mantenerlo o en el problema de despertarse antes de lo deseado y que se produce a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. Es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica. Tiene un impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes. Las consecuencias del insomnio no solo aparecen por la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también tienen un gran impacto en la vida diurna, causando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

La única actitud eficaz y responsable ante los primeros síntomas, señalan, es acudir a pedir ayuda a los profesionales de la salud. «El insomnio -recomiendan- debe abordarse como un trastorno médico. Solo es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas y plantear un tratamiento u otro». También es el especialista quien debe descartar que los síntomas no puedan responder a otras patologías del sueño como puede ser la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.

Terapia y medicación

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es el tratamiento más habitual para combatir el insomnio. Se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal. No se limita a simples pautas de higiene del sueño sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades específicas.



Ac
er
in
de
as



Tu seguro con AXA por
menos de lo que imaginas
AXA

[Seguir leyendo >](#)

nesario recurrir al tratamiento farmacológico para la función médica», subrayan. «Lo que está claro es que el insomnio es un trastorno complejo que requiere una evaluación completa, identificando factores desencadenantes y estableciendo tratamientos personalizados que resuelvan el problema de forma efectiva y segura».

desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación», resume Ana Fernández, secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

 Reporta un error



Tu seguro con AXA por
menos de lo que imaginas
AXA

[Seguir leyendo >](#)

Lo último: Lo nuevo de Carretilla se guarda en frío: llega su gama de



N3WS

Tercera Edad



ALIMENTACIÓN NATURAL
de textura modificada



NOTICIAS - PORTADA

La Sociedad Española de Neurología advierte sobre el creciente aumento de productos y servicios sin validez médica dirigidos a personas con insomnio

■ 14 octubre, 2025 □ moon

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y ante el creciente mercado de productos 'milagro' que se ha generado en los últimos años en torno al insomnio, alerta de que se trata de un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso, y advierte de que optar por utilizar remedios sin validez no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud: además de generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: desde suplementos y pastillas que se presentan como "naturales", aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a "curar" el insomnio. Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud", explica la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. Según los últimos datos disponibles, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros.

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o por despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y que aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes. Las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad, e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

Por lo tanto, desde la SEN se insiste en advertir de que el insomnio es una entidad clínica compleja y por lo tanto es importante acudir a profesionales de la salud capacitados para un correcto diagnóstico y tratamiento. El insomnio debe abordarse como un trastorno médico, y por ello es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas, y en base a ello plantear un tratamiento u otro. Además, en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren de una atención médica específica como puede ser la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, o los trastornos del ritmo circadiano.

"Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la terapia cognitivo-conductual (TCC) es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio. Son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal. Conviene subrayar que la TCC no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

científica", afirma la Dra. Celia García Malo.

"En determinados casos, además de plantear la TCC si fuera el caso, puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica. Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación", añade la Dra. Ana Fernández Arcos, Secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

En definitiva, la SEN quiere hacer un llamamiento a la población para que se desconfíe de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica. Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica, con expectativas realistas y bajo las máximas garantías es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio.

■ Post Views: 45

← La OMS advierte de que la resistencia a los antibióticos ha aumentado en más del 40% en los últimos años

Llega a Barcelona la exposición 'Leyendas del Herpes Zóster', una forma de entender y expresar lo que supone vivir con herpes zóster a través de culturas en → diferentes regiones del mundo

👉 También te puede gustar

Tres crisis que cambiaron la cesta de la compra: cómo combatir la desinformación alimentaria

14 octubre, 2025

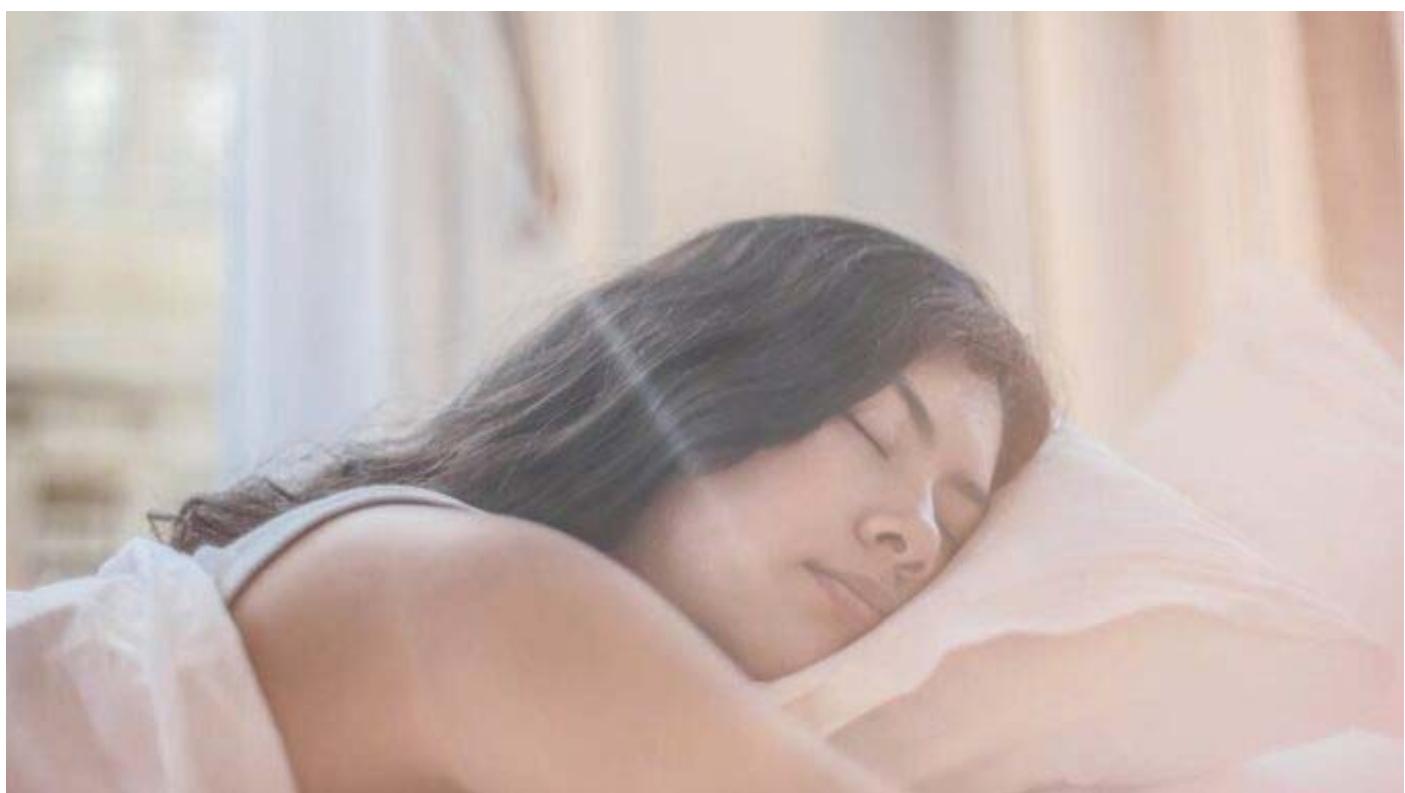
Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

La Sociedad Española de Neurología advierte sobre el creciente aumento de productos y servicios sin validez médica dirigidos a personas con insomnio

SUPLEMENTOS, PASTILLAS 'NATURALES', AEROSOLES, INFUSIONES, ALMOHADAS, ANTIFACES, DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS, GAFAS, LÁMPARAS O INCLUSO RETIROS DE FIN DE SEMANA: NINGUNO DE ESTOS PRODUCTOS HA DEMOSTRADO SU EFICACIA EN EL TRATAMIENTO DEL INSOMNIO



El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y ante el creciente mercado de productos 'milagro' que se ha generado en los últimos años en torno al insomnio, alerta de que se trata de un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso, y advierte de que optar por utilizar remedios sin validez no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud: además de generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.

"Aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a mejorarlo, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica. En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: desde suplementos y pastillas que se presentan como "naturales", aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a "curar" el insomnio. Sin

embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud", explica la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. Según los últimos datos disponibles, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros.

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o por despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y que aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes. Las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad, e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

Por lo tanto, desde la SEN se insiste en advertir de que el insomnio es una entidad clínica compleja y por lo tanto es importante acudir a profesionales de la salud capacitados para un correcto diagnóstico y tratamiento. El insomnio debe abordarse como un trastorno médico, y por ello es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas, y en base a ello plantear un tratamiento u otro. Además, en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren de una atención médica específica como puede ser la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, o los trastornos del ritmo circadiano.

"Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la terapia cognitivo-conductual (TCC) es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio. Son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal. Conviene subrayar que la TCC no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades particulares. En todo caso somos conscientes de que el acceso a este tratamiento aún está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando y reclamando como sociedad científica", afirma la Dra. Celia García Malo.

"En determinados casos, además de plantear la TCC si fuera el caso, puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica. Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación", añade la Dra. Ana Fernández Arcos, Secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

En definitiva, la SEN quiere hacer un llamamiento a la población para que se desconfíe de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica. Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la

evidencia científica, con expectativas realistas y bajo las máximas garantías es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio.

Configuración de la privacidad y las cookies

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

ES NOTICIA Síguenos en GOOGLE DISCOVER VALENCIA sigue bajo la AMENAZA de LLU... Dónde colocar el

OKSALUD

ÚLTIMAS NOTICIAS ACTUALIDAD MEDICAMENTOS PACIENTES FARMACIA NUTRICIÓN SALUD SEXUAL

NEUROLOGÍA

Neurólogos alertan: aumentan los productos y servicios sin validez médica para personas con insomnio

- ✓ Utilizar este tipo de remedios para los problemas del sueño retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada e incluso puede empeorar los síntomas y favorecer su cronificación
- ✓ La venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 unas ventas superiores a 130 millones de euros en España



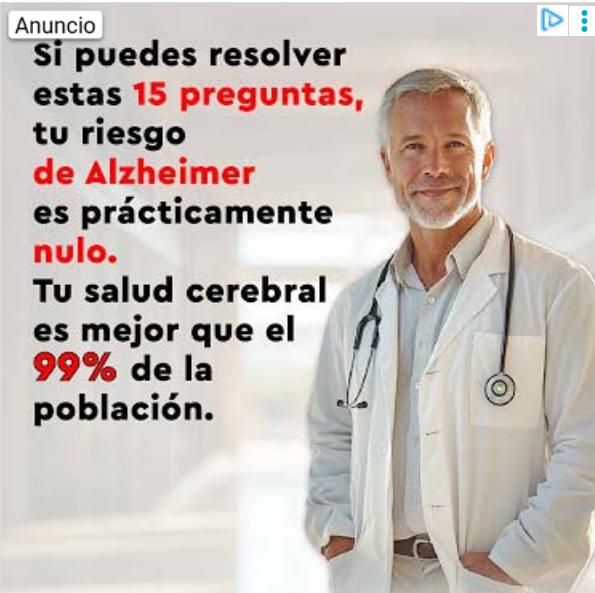
B. MUÑOZ 15/10/2025 05:40 Actualizado: 15/10/2025 05:40

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y ante el creciente mercado de productos ‘milagro’ que se ha generado en los últimos años en torno al [insomnio](#), alerta de que se trata de un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso, y advierte de que optar por utilizar remedios sin validez no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud: además de generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.

«Aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a mejorarlo, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica. En los últimos años

estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: desde suplementos y pastillas que se presentan como «naturales», aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a ‘curar’ el insomnio. Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud», explica la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Según los últimos datos disponibles, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros.



Haz un test de 3 minutos

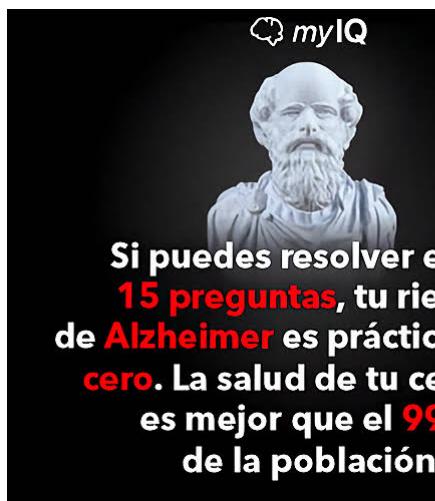
Descubre tu potencial con un test cognitivo lógico de IQ

MyIQ

[Abrir](#)

El trastorno del sueño más frecuente

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o por despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general.



Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y que aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes. Las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad, e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

Por lo tanto, desde la SEN se insiste en advertir de que el insomnio es una entidad clínica compleja y por lo tanto es importante acudir a profesionales de la salud capacitados para un correcto diagnóstico y tratamiento. El insomnio debe abordarse como un trastorno médico, y por ello es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas, y en base a ello plantear un tratamiento u otro. Además, en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren de una atención médica específica como puede ser la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, o los trastornos del ritmo circadiano.

«Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la terapia cognitivo-conductual (TCC) es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio. Son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal. Conviene subrayar que la TCC no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades particulares. En todo caso somos conscientes de que el acceso a este tratamiento

aún está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando y reclamando como sociedad científica», afirma la Dra. Celia García Malo.

«En determinados casos, además de plantear la TCC si fuera el caso, puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica. Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación», añade la Dra. Ana Fernández Arcos, Secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

En definitiva, la SEN quiere hacer un llamamiento a la población para que se desconfíe de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica. Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica, con expectativas realistas y bajo las máximas garantías es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio.

TEMAS: Cerebro • Insomnio • Neurología

Infosalus.- Neurólogos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica dirigidos a personas con insomnio

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido sobre el aumento de productos y servicios "milagro" sin validez médica y dirigidos a personas con insomnio, lo que supone no solo un gasto económico "importante" para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud

Última Actualización 14/10/2025 13:20

Foto: ISTOCK - Archivo

MADRID, 14 (EUROPA PRESS)

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido sobre el aumento de productos y servicios "milagro" sin validez médica y dirigidos a personas con insomnio, lo que supone no solo un gasto económico "importante" para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud.

Además de generar frustración en el propio paciente al no obtener los resultados esperados, también se retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada, lo que favorece su cronificación.

"Aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a mejorarlo, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen

Últimas noticias

europa press

14/10/2025 21:20 **Francia.- Orange, Bouygues y Free-iliad presentan una oferta por la mayoría de las actividades de Altice en Francia**

14/10/2025 20:56 **China.- El representante comercial de EEUU confía en entenderse con China, pero fía el éxito a lo que haga Pekín**

09:20 **P.Bajos.- ASML gana un 38,8% más hasta septiembre, pero anticipa una caída sustancial de las ventas en China**

08:54 **China.- El IPC de China bajó un 0,3% en septiembre**

[Productos DIGITALES](https://publicaciones.proceso.com.mx/)[Suscripción DIGITAL](https://proceso.pressreader.com/)[Suscríbete](https://www.proceso.com.mx/p/suscribete/suscribete.html)[Últimas noticias \(/noticias/\)](#)**INSOMNIO**[Nacional \(/nacional/\)](#)

Neurólogos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica contra el insomnio

Entre estos productos destaca suplementos y pastillas que se presentan como "naturales", aerosoles o infusiones milagro, almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores, entre otros.

[La ruta del Mercurio](#)[Estados \(/nacional/estados/\)](#)[Política \(/nacional/politica/\)](#)[Justicia \(/nacional/justicia/\)](#)[Elecciones 2024 \(/nacional/elecciones-2024/\)](#)[Revista Proceso \(/reportajes/\)](#)[Depredadores del Bosque](#)[Desterrados por el Narco](#)[Sin rastro de Sofía](#)[PRD La Desaparición](#)[Economía \(/economia/\)](#)[Internacional \(/internacional/\)](#)[Opinión \(/opinion/\)](#)[Ciencia y Tecnología \(/ciencia-tecnologia/\)](#)[Salud \(/ciencia-tecnologia/salud/\)](#)[Medio ambiente \(/ciencia-tecnologia/medio-ambiente/\)](#)[Cultura \(/cultura/\)](#)[Deportes \(/deportes/\)](#)[Brand Studio \(/brand-studio/\)](#)[Suscríbete](#)**proceso**

(1) Miércoles 15 de Octubre de 2025

Personas con insomnio. Foto: Europa Press

/fotografias/miércoles/2025/10/14/17280x720-233430_365105_5050.jpg

Por Europa Press (/autor/europa-press.html)

CIENCIA Y TECNOLOGÍA ()

martes, 14 de octubre de 2025 - 07:53

MADRID (EUROPA PRESS) - El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió sobre el aumento de productos y servicios "milagro" sin validez médica y dirigidos a personas con insomnio, lo que supone no solo un gasto económico "importante" para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud.

Además de generar frustración en el propio paciente al no obtener los resultados esperados, también se retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada, lo que favorece su cronificación.

**Crea momentos mágicos con Bang &...**

Bang & Olufsen - Sponsored

[Descubrir más](#)**NOTICIAS RELACIONADAS**

Cofepris advierte del Chupapanza y otros productos milagro; estos son los nombres

[/nacional/2022/8/25/cofepris-averte-del-chupapanza-otros-productos-milagro-estos-son-los-nombres-292186.html](#)

[Productos DIGITALES](https://publicaciones.proceso.com.mx/)[Suscripción DIGITAL](https://proceso.pressreader.com/)[Suscríbete](https://www.proceso.com.mx/p/suscribete/suscribete.html)[Últimas noticias \(/noticias/\)](#)[Nacional \(/nacional/\)](#)

-
-
-
-
-
- INSOMNIO**

[CDMX \(/nacional/cdmx/\)](#)[Estados \(/nacional/estados/\)](#)[Política \(/nacional/politica/\)](#)[Justicia \(/nacional/justicia/\)](#)[Elecciones 2024 \(/nacional/elecciones-2024/\)](#)[Revista Proceso \(/reportajes/\)](#)

Neurólogos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica contra el insomnio

Entre estos productos destacan suplementos y pastillas que se presentan como "naturales", aerosoles o infusiones milagro, almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de color [Internacional \(/internacional/\)](#)

[Opinión \(/opinion/\)](#)[Ciencia y Tecnología \(/ciencia-tecnologia/\)](#)

-
-
-

[Suscríbete](https://www.proceso.com.mx/p/suscribete/suscribete.html)

SEARCH

proceso

(1) Martes 14 de Octubre 2025

[/lu/fotografias/m/2025/10/14/11280x720-233430_365105_5050.jpg](#)

 Por Europa Press ([/autor/europa-press.html](#))

martes, 14 de octubre de 2025 · 07:53

MADRID (EUROPA PRESS) - El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió sobre el aumento de productos y servicios "milagro" sin validez médica y dirigidos a personas con insomnio, lo que supone no solo un gasto económico "importante" para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud.

Además de generar frustración en el propio paciente al no obtener los resultados esperados, también se retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada, lo que favorece su cronificación.

PUBLICIDAD

BANG &
Worth the wait

OLUFSEN

¿Fan del Beosound A1? Quizá este sea el año... [Comprar ya](#)

 Bang & Olufsen - Patrocinado

NOTICIAS RELACIONADAS

MEDICAMENTOS NO VALIDADOS

14/Oct/2025

Neurologos advierten sobre el aumento de "productos milagro" sin validez médica dirigidos a personas con insomnio

- Grupo de Estudio de Trastornos de la Síntesis y Sueño de la Sociedad Española de Urología (SEN) ha advertido sobre el aumento de productos y servicios "milagro" sin validez médica y dirigidos a personas con insomnio, lo que supone no solo un gasto económico "importante" para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud
-
-



Además de generar frustración en el propio paciente al no obtener los resultados esperados, también se retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada, lo que favorece su cronificación.

"Aunque resulta positivo que aumente el interés por



MÁS NOTICIAS

El dirigente Herrerista Luis Alberto Heber renunció a su banca tras 40 años como legislador

El presidente de la República dijo que la señal que el mundo necesitaba en el conflicto entre Israel y Hamas "la estamos teniendo"

Arribó el buque escuela Capitán Miranda

"Cuando un violento dice que no es violento se tiende a creerle" opinó la catedrática en género Teresa Herrera sobre el caso de Lauta

¿Quiénes son los maestros recíprocos?

MÁS VISTO

Un fallecido y ocho lesionados en accidente próximo a Tala

El presidente de la República dijo que le sorprendió que le dieran el Premio Nobel de la Paz a María Corina Machado

Botana no votará venia de Argimón y Ojeda no acompañará la de Ache

El dirigente Herrerista Luis Alberto Heber

[Es noticia >](#) [Registro Horario](#) [Estatuto Marco](#) [MIR Urgencias](#) [Fondo de cohesión](#)



[Especialidades >](#) [Neurología](#)

Neurología advierte del 'negocio' de productos que "cronifican" el insomnio

Pide aumentar las restricciones en la venta de productos como la melatonina y otros 'remedios' sin eficacia

CATALÁN

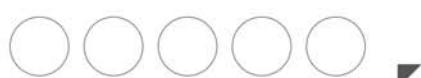
CASTELLANO

LLEIDA COMARCAS SUCESOS DEPORTES SOCIEDAD ECONOMÍA AGRICULTURA CULTURA OPINIÓN AGENDA  BOTIC

SOCIEDAD

Los expertos alertan: el millonario negocio del insomnio que pone en riesgo la salud

Denuncian la proliferación de soluciones sin base científica que retrasan tratamientos efectivos y cronifican un trastorno que afecta al 15% de españoles adultos



CLOSE AD

Cientos de **novedades** para convivir mejor.

Novedad
SANDJORD
Cesta
4,99€



Así es la burguesía made in Lleida

[Més informació](#)



. - Solving Healthcare - Unsplash



SEGRE

Creado: 14.10.2025 | 15:02

Actualizado: 14.10.2025 | 15:02

La industria de los remedios milagrosos para dormir ha experimentado un crecimiento sin precedentes en los últimos tres años, generando un mercado que solo en farmacias españolas ya superaba los **130 millones de euros anuales en productos sin receta** según datos de 2022. Este fenómeno preocupa seriamente a la comunidad médica española, que advierte sobre las consecuencias para la salud pública.

El insomnio, una patología que afecta a cerca del 15% de la población adulta en España, se ha convertido en el objetivo de un lucrativo negocio que ofrece desde suplementos "naturales" CLOSE AD dispositivos tecnológicos prometiendo soluciones rápidas. **Especialistas alertan que estos productos carecen de** problemas de sueño al retrasar la búsqueda de atención

"Lo que estamos observando es alarmante. Personas despiden cantidades importantes de dinero en productos que no solo pueden empeorar su condición", advierte la Dra. Celia García, Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Psiquiatría. García lidera la campaña de concienciación iniciada a principios de año.

El problema de salud pública detrás del insomnio

Cientos de novedades para convivir mejor.



#SiempreAlgoNuevo
En tu tienda o en IKEA.es
Así es la burguesía made in Lleida

Més informació

El insomnio no es simplemente una molestia nocturna. Este trastorno médica complejo se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo durante toda la noche o despertarse antes de lo deseado, a pesar de contar con el tiempo adecuado para dormir. Las consecuencias van mucho más allá del cansancio diurno, ya que **aumenta significativamente el riesgo de desarrollar otras patologías graves** como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes.

Los datos más recientes indican que los problemas derivados del insomnio no tratado generan un importante impacto socioeconómico en España. El deterioro en el rendimiento laboral, el aumento de bajas por enfermedad y el incremento en el número de accidentes atribuibles a la fatiga tienen un coste estimado superior a los 2.000 millones de euros anuales para la economía española, según un estudio publicado recientemente.

La Dra. Ana Fernández Arcos, Secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, señala que "**el insomnio requiere un diagnóstico profesional y un tratamiento personalizado**, no soluciones genéricas comercializadas masivamente. Cada paciente presenta características particulares que deben ser valoradas individualmente".

El auge de la industria del sueño y sus falsas promesas

El análisis del mercado actual revela una proliferación preocupante de productos que prometen solucionar los problemas de sueño sin ningún aval científico. Entre los más populares se encuentran suplementos herbales, infusiones "milagrosas", dispositivos electrónicos que supuestamente regulan los ciclos de sueño, antifaces con tecnología incorporada, almohadas especiales y aplicaciones móviles que garantizan resultados inmediatos.

Un fenómeno reciente son los denominados "retiros de sueño", paquetes de fin de semana que pueden costar entre 300 y 1.200 euros, donde se promete "reprogramar" los patrones de sueño en apenas 48 horas. **Los expertos califican estas prácticas como potencialmente peligrosas al ofrecer soluciones simplistas** para un trastorno complejo que requiere evaluación médica.

"El poder de marketing de estas empresas es impresionante. Utilizan testimonios emotivos, lenguaje pseudocientífico y promesas de resultados inmediatos que resultan muy atractivos para quienes sufren noche tras noche", explica la Dra. García Malo. "Sin embargo, la realidad es que están aprovechándose de la desesperación de los pacientes con insomnio, quienes tras probar varios de estos productos sin éxito, acaban acudiendo al médico en situaciones ya cronificadas más difíciles de tratar".

Tratamientos efectivos basados en evidencia

Frente a la avalancha de remedios sin respaldo científico existen tratamientos eficaces para el insomnio. La terapia considerada el tratamiento de primera elección por la comprobada eficacia y los **demostrado resultados positivos en más del 70% de los casos** adecuadamente.

Este abordaje terapéutico va mucho más allá de simples recomendaciones. Incluye técnicas específicas como la restricción del tiempo en la cama, la reestructuración cognitiva de pensamientos negativos sobre el sueño y todo ello adaptado a las necesidades particulares de cada paciente.

Cientos de **novedades** para convivir mejor.

Novedad
SANDJORD
Cesta
4,99€



#SiempreAlgoNuevo

En tu tienda o en IKEA.es

Así es la tianguería made in Lleida

Més informació

www.segre.com adapta sus necesidades particulares de cada paciente.

En casos específicos, y siempre bajo estricta supervisión médica, puede ser necesario recurrir temporalmente a tratamientos farmacológicos. Sin embargo, los especialistas advierten que **la medicación debe formar parte de un plan integral de tratamiento**, no utilizarse como única solución.

"El principal problema que enfrentamos actualmente en España es la limitada disponibilidad de especialistas en medicina del sueño y psicólogos formados en TCC para insomnio", reconoce la Dra. Fernández Arcos. "Esto genera largas listas de espera que, lamentablemente, empujan a muchos pacientes hacia soluciones alternativas sin respaldo científico".

Recomendaciones para pacientes con problemas de sueño

Ante el creciente mercado de productos para el insomnio, la SEN ha lanzado en marzo de 2025 una guía de recomendaciones dirigida tanto a pacientes como a profesionales sanitarios de atención primaria, primer punto de contacto para muchas personas con problemas de sueño.

Entre las principales recomendaciones destaca la importancia de **consultar siempre con un profesional sanitario ante problemas persistentes de sueño**, desconfiar de productos que prometan resultados inmediatos o milagrosos, y ser especialmente cautelosos con testimonios y reseñas en redes sociales, donde prolifera la publicidad encubierta de estos productos.

Los expertos recuerdan que el insomnio puede ser síntoma de otras patologías como apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas o trastornos del ritmo circadiano, que requieren diagnóstico y tratamiento específicos. Por ello, resulta fundamental realizar una valoración médica completa antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento.

"Nuestro objetivo es concienciar a la población de que el insomnio es un trastorno médico serio que merece atención profesional", concluye la Dra. García Malo. "La inversión en tiempo y recursos para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuados compensa ampliamente frente al gasto en productos ineficaces y el riesgo de cronificación que estos conllevan".

Hoy también te recomendamos



Se acerca el cambio de hora en octubre 2025: el día en el que volvemos a horario de invierno CLOSE AD



El pueblo de Lleida con un restaurante patrimonio de la humanidad de la UNI



Reabierta la AP-7 en Tarragona pero con fuertes lluvias

Cientos de novedades para convivir mejor.

Novedad
SANDJORD
Cesta
4,99€

#SiempreAlgoNuevo

En tu tienda o en IKEA.es

Así es la turronería made in Lleida

Síguenos en redes sociales para estar al tanto de toda la actualidad y llegar los temas que consideres de interés: [Instagram](#), [Facebook](#) y [WhatsApp](#). También nos puedes enviar tu información mediante [este formulario](#).

Més informació

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

La Sociedad Española de Neurología alerta sobre el auge de productos sin validez médica dirigidos a personas con insomnio



Agencias

Martes, 14 de octubre de 2025, 11:23 h (CET)

MADRID, 14 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió este martes del "creciente aumento de productos y servicios sin base científica" que se ofrecen como "solución al insomnio", uno de los trastornos del sueño "más frecuentes en la población", que afecta de forma crónica a hasta un 15% de los adultos.

Según la SEN, suplementos, aerosoles, infusiones, almohadas, dispositivos electrónicos, gafas, lámparas o incluso retiros de fin de semana se comercializan con supuestas "propiedades para mejorar el sueño", pese a "no haber demostrado eficacia médica". El uso de estos remedios, advierte la sociedad científica, "retrasa la búsqueda de ayuda profesional adecuada" y puede "empeorar los síntomas", favoreciendo su cronificación.

La coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, la doctora Celia García Malo, señaló que "estamos observando un aumento exponencial de productos que prometen curar el insomnio, cuando ninguno ha probado eficacia real. Se trata de una industria con gran poder de marketing que se aprovecha del sufrimiento de quienes padecen este problema". Solo en 2022, la venta en farmacias de productos para dormir sin

Lo más leído

- 1 Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo**
- 2 Hallon, pionera de la inteligencia de medios en España, prepara su 25º aniversario**
- 3 Escrapalia, la forma inteligente de acceder a tecnología reacondicionada y promover la economía circular**
- 4 Los concentrados de aronia de Baor Products destacan por su perfil antioxidante y versatilidad**
- 5 Social Media Pymes, la agencia que convierte el contenido en un motor de crecimiento digital**

Noticias relacionadas

- Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción**

Recogerse y acogerse es un névico concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner

receta superó los 130 millones de euros en España.

El insomnio es un trastorno caracterizado por la dificultad para conciliar o mantener el sueño, o por despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de tiempo suficiente para dormir. Además de afectar la calidad de vida y el rendimiento diario, "aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, hipertensión o diabetes", según la SEN.

La secretaria del Grupo de Estudio, la doctora Ana Fernández Arcos, recordó que el insomnio "es un trastorno médico complejo que requiere un diagnóstico y tratamiento individualizado". Subrayó que la terapia cognitivo-conductual (TCC) es el tratamiento de primera elección, al restablecer patrones normales de sueño "sin recurrir a productos milagro", aunque en algunos casos puede combinarse con tratamiento farmacológico bajo supervisión médica.

La SEN insistió en que el insomnio debe abordarse mediante una "evaluación clínica completa", identificando causas y factores asociados, y descartando otras patologías del sueño como la apnea o el síndrome de piernas inquietas.

Finalmente, la sociedad científica llamó a la población a "desconfiar de la publicidad engañosa" y de las modas sin respaldo científico, recordando que "solo un abordaje médico riguroso y avalado por la evidencia puede ofrecer soluciones reales y duraderas para mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio".

en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abrace.

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

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

Epístola a un anciano

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

TE RECOMENDAMOS



EBRO s400 Híbrido y tuyo.



JEEP FREEDOM DAYS

Por fin puedes tener un coche como el que quieras. Desde 99 €/mes.

Hasta 6.000€ de incentivo en vehículos de stock.



C5 AIRCROSS DESDE 27.690€

Diseño Aero design, Confort y Espacio XXL ¡Pídelo ya!



¿Tienes seguro de salud?

¡Ven a Sanitas! Tu médico siempre disponible por 34,90 €