



Elegir entre cuidar o vivir

La actriz Almudena Pascual paró su carrera por su madre, afectada con ELA

MAMEN POLAINO
 Barcelona

Tras detener durante casi cuatro años su carrera para cuidar a su madre enferma de ELA, la actriz Almudena Pascual (29) vuelve a alzar la voz contra la esclerosis lateral amiotrófica, una enfermedad neurodegenerativa aún sin cura con la que conviven en España unas 4.000 personas y que, según informa la Sociedad Española de Neurología, registra alrededor de 900 nuevos diagnósticos al año.

Tal y como denuncia tras su experiencia cercana con la enfermedad la propia intérprete en conversación con *La Vanguardia*, y corroboran desde la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA), familias y asociaciones siguen asumiendo, a día de hoy, el 85% del coste de los cuidados de los afectados, lo que se traduce en unos gastos que pueden alcanzar los 110.000 euros anuales en fases avanzadas.

Desde la organización adELA, aseguran que, pese a estar a punto de cumplirse un año de la aprobación en el Congreso de la ley ELA, los efectos de la normativa, la cual debía agilizar los trámites de discapacidad y dependencia de los pacientes, además de reforzar el apoyo económico a sus familias, siguen sin llegar a los hogares.

“El gasto es gigante. En nuestro caso, mi hermano y yo decidimos parar nuestras carreras para atender a mi madre. Junto con mi padre, éramos tres personas cuidándola y aparte, necesitamos al final de la enfermedad, contratar a más cuidadores. Siempre me pregunto cómo lo harán las personas con menos recursos”, relata la actriz, después de que en el 2020 decidiera detener su vida para hacerse cargo de Nieves, su progenitora, diagnosticada con ELA meses atrás.

“Al principio todo era incerti-



OTRAS FUENTES



FUNDACIÓN ADELA

Familia

Arriba y a la izquierda, la actriz Almudena Pascual cuida de su madre Nieves, que padeció ELA durante tres años

Profesión

A la derecha, la intérprete en un fotograma de ‘Las abogadas’; abajo, Pascual junto al resto del elenco de la serie



RTVE



G3ONLINE

vida saludables: ELA de inicio bulbar, una variante de la enfermedad que compromete en poco tiempo la respiración y la alimentación de quien la sufre. “Fue un shock”, recuerda su hija al evocar el día en que llegó el diagnóstico definitivo, después de meses de pruebas. A partir de aquel momento, una vorágine de lecturas compulsivas en internet, consultas en la Unidad de ELA del Hospital 12 de Octubre de Madrid y visitas a la asociación se instauró en su familia.

Los especialistas no tardaron en poner nombre a aquella sintomatología, que irrumpió de forma repentina en una mujer de 55 años, abstemia y con hábitos de

dumbre. Su voz se volvió ganso tras un simple resfriado; después llegaron las dificultades de dicción y, al tiempo, empezó a fallar la deglución”, explica Pascual.

Los especialistas no tardaron en poner nombre a aquella sintomatología, que irrumpió de forma repentina en una mujer de 55 años, abstemia y con hábitos de

“Hasta que no lo vives, no conoces la dimensión de la enfermedad”, señala la artista, quien manifiesta, además, que las ayu-



das institucionales aprobadas en la citada ley aún no son tangibles en muchos hogares. “Te ven caminar y hablar un día. Cinco meses después, puede que ya necesites alimentación por sonda y soporte respiratorio. Reevaluar tarda; la enfermedad, no”, advierte.

Desde aquella terrible experiencia, la intérprete decidió vivir su día a día sin proyectar sus planes más allá de seis meses. Asegura que aceptar la inestabilidad de la vida reduce el ruido mental. “Aprendí a disfrutar de la gente que quiero porque nunca sabes cuándo va a ser la última vez”.

A pesar de la tragedia, el pasado mes de julio la madrileña recibió el premio Seriemanía a la Mejor Actriz Revelación por su interpretación de Paca Sauqui-

“Que nadie tenga que elegir entre cuidar y vivir su vida; no olvidemos que la ELA no espera”

llo en la serie *Las abogadas* (RTVE). Un papel que, precisamente, consiguió gracias a la insistencia de su madre, quien, en la fase final de su enfermedad, animó a su hija desde su Mega-Bee (un panel con letras y colores que permite la comunicación a través de los ojos) a que retomara su carrera y se presentase a aquél casting.

Al recoger el premio, Pascual quiso rendir homenaje tanto a su



REDES

progenitora —fallecida en junio del 2023— como a quienes detienen sus vidas para cuidar a sus seres queridos a pesar del desamparo institucional. “Que nadie tenga que elegir entre cuidar y vivir su vida. No olvidemos que, de verdad, la ELA no espera”, destacó.●



CREEMOS QUE...

En busca del sueño

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido que muchos de los remedios que se venden supuestamente para mejorar el sueño sirven más bien de poco, aunque, dado el problema de insomnio crónico que afecta a una parte de la población, tienen un gran mercado. Los especialistas observan que el acceso a estos productos, que se compran de forma sencilla porque no necesitan receta médica, es fácil, pero esta práctica lo que hace, en realidad, es retrasar la búsqueda de ayuda médica

adecuada, lo que puede derivar en empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.

No es que algunos de esos productos no tengan efectos que favorezcan el descanso, pero los neurólogos alertan de que la respuesta de estos ante los casos de insomnio crónico, que afectan al 15% de la población, es residual.

La regulación de la venta de estos productos podría estar acompañada de información rigurosa, aprobada por médicos, sobre los efectos reales de cada uno de ellos, más allá de los lemas de marketing.●



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

Avisan que son remedios «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración, y que tienen riesgo porque pueden cronificar el problema

ALFONSO TORICES

MADRID. La Sociedad Española de Neurología (SEN), que aglutina a la mayoría de los profesionales de esta especialidad, lanzó ayer 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, antifa-



Un hombre con insomnio se sienta desvelado en el borde de su cama. R. C.

Un 15% de españoles sufre este trastorno y solo los remedios vendidos sin receta ingresan más de 130 millones cada año

ces 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.

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 Tras-

tornos 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.

Ante lo consideran un grave problema, los neurólogos han decidido hacer un llamamiento a la población para que «desconfie de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica». «Exis-

te 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 padecen 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 la aparición de los primeros síntomas, señalan, es acudir a pedir ayuda a los profesionales médicos. «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, añaden, quien debe descartar que los síntomas no puedan responder a otras patologías del sueño como puede ser la apnea, el síndrome de piernas inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.



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

SALUD

Dormir no es un milagro

Los neurólogos alertan de remedios para el sueño «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración

ALFONSO TORICES | MADRID
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 tras-

torno 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 tam-

bién 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 «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 bus-

ca 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.



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

Avisan que son remedios «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración, y que tienen riesgo porque pueden cronificar el problema

ALFONSO TORICES

MADRID. La Sociedad Española de Neurología (SEN), que agrupa a la mayoría de los profesionales de esta especialidad, lanzó ayer 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, antifa-



Un hombre con insomnio se sienta desvelado en el borde de su cama. R. C.

Un 15% de españoles sufre este trastorno y solo los remedios vendidos sin receta ingresan más de 130 millones cada año

ces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colo-

res o incluso retiros de fin de semana para a «curar» el insomnio.

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 Tras-

tornos 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.

Ante lo consideran un grave problema, 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». «Exis-

te 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 la aparición de los primeros síntomas, señalan, es acudir a pedir ayuda a los profesionales médicos. «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, añaden, quien debe descartar que los síntomas no puedan responder a otras patologías del sueño como puede ser la apnea, el síndrome de piernas inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.

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

Avisan que son remedios «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración, y que tienen riesgo porque pueden cronificar el problema

ALFONSO TORICES

MADRID. La Sociedad Española de Neurología (SEN), que agrupa a la mayoría de los profesionales de esta especialidad, lanzó ayer 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, antifa-



Un hombre con insomnio se sienta desvelado en el borde de su cama. R. C.

Un 15% de españoles sufre este trastorno y solo los remedios vendidos sin receta ingresan más de 130 millones cada año

ces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colo-

res o incluso retiros de fin de semana para a «curar» el insomnio.

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 Tras-

tornos 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.

Ante lo consideran un grave problema, 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». «Exis-

te 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 la aparición de los primeros síntomas, señalan, es acudir a pedir ayuda a los profesionales médicos. «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, añaden, quien debe descartar que los síntomas no puedan responder a otras patologías del sueño como puede ser la apnea, el síndrome de piernas inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.



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

Avisan que son remedios «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración, y que tienen riesgo porque pueden cronificar el problema

ALFONSO TORICES

MADRID. La Sociedad Española de Neurología (SEN), que agrupa a la mayoría de los profesionales de esta especialidad, lanzó ayer 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, antifa-



Un hombre con insomnio se sienta desvelado en el borde de su cama. R. C.

ces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores

Un 15% de españoles sufre este trastorno y solo los remedios vendidos sin receta ingresan más de 130 millones cada año

o incluso retiros de fin de semana para a «curar» el insomnio.

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 Tras-

tornos 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.

Ante lo consideran un grave problema, 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». «Exis-

te 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 padecen 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 la aparición de los primeros síntomas, señalan, es acudir a pedir ayuda a los profesionales médicos. «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, añaden, quien debe descartar que los síntomas no puedan responder a otras patologías del sueño como puede ser la apnea, el síndrome de piernas inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.



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

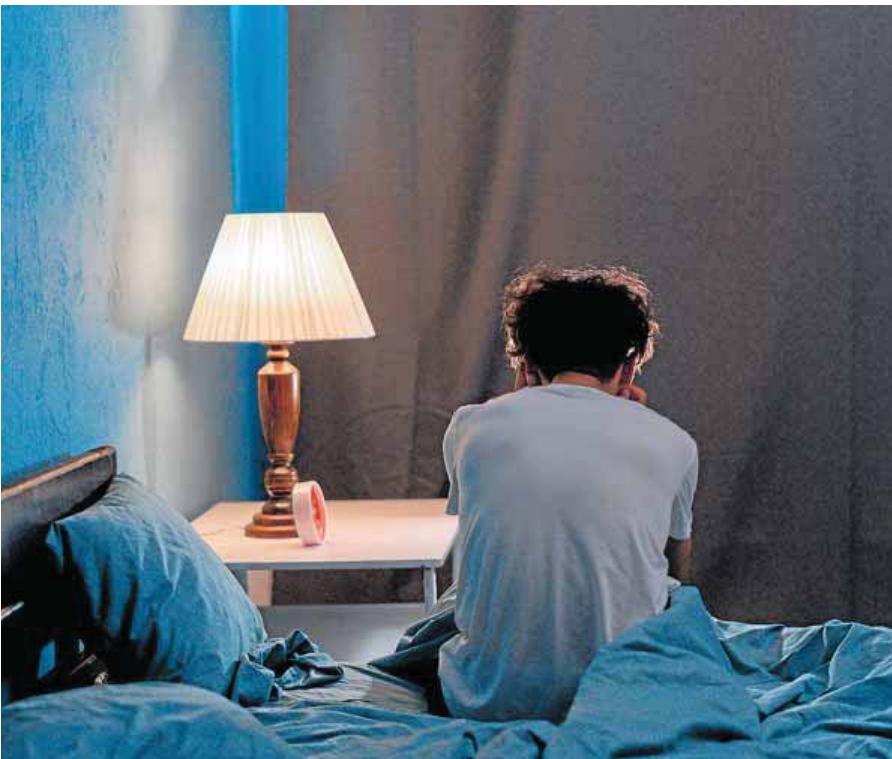
Avisan que son remedios «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración, y que tienen riesgo porque pueden cronificar el problema

ALFONSO TORICES

MADRID. La Sociedad Española de Neurología (SEN), que aglutina a la mayoría de los profesionales de esta especialidad, lanzó ayer 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, antifa-



Un hombre con insomnio se sienta desvelado en el borde de su cama. R. C.

Un 15% de españoles sufre este trastorno y solo los remedios vendidos sin receta ingresan más de 130 millones cada año

ces 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.

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 Tras-

tornos 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.

Ante lo consideran un grave problema, los neurólogos han decidido hacer un llamamiento a la población para que «desconfie de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica». «Exis-

te 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 padecen 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 la aparición de los primeros síntomas, señalan, es acudir a pedir ayuda a los profesionales médicos. «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, añaden, quien debe descartar que los síntomas no puedan responder a otras patologías del sueño como puede ser la apnea, el síndrome de piernas inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.



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

Avisan que son remedios «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración, y que tienen riesgo porque pueden cronificar el problema

ALFONSO TORICES

MADRID. La Sociedad Española de Neurología (SEN), que aglutina a la mayoría de los profesionales de esta especialidad, lanzó ayer 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, antifa-



Un hombre con insomnio se sienta desvelado en el borde de su cama. R. C.

Un 15% de españoles sufre este trastorno y solo los remedios vendidos sin receta ingresan más de 130 millones cada año

ces 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.

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 Tras-

tornos 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.

Ante lo consideran un grave problema, los neurólogos han decidido hacer un llamamiento a la población para que «desconfie de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica». «Exis-

te 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 padecen 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 la aparición de los primeros síntomas, señalan, es acudir a pedir ayuda a los profesionales médicos. «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, añaden, quien debe descartar que los síntomas no puedan responder a otras patologías del sueño como puede ser la apnea, el síndrome de piernas inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.



Los neurólogos alertan de la inutilidad de los remedios 'milagro' contra el insomnio

La melatonina es la sustancia más utilizada, en forma de pastillas, líquido o espray

ANTONI LÓPEZ TOVAR

Barcelona

Pastillas "naturales", infusiones, suplementos, aerosoles, almohadas especiales, antifaces, dispositivos electrónicos, aplicaciones de meditación... La oferta de remedios para dormir es amplia y variada, y constituye un gran mercado organizado en torno a un problema de salud como el insomnio crónico. Es fácil acudir a ellos, pero la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte que sirven de poco: retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada, pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.

"En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico", afirma Celia García Malo, coordinadora del grupo de estudios de trastornos de la vigilia y sueño de la SEN. "Sin embargo - precisa - la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno". Vegetales como la pasiflora, la tila o la melisa, y hormonas como la melatonina pueden, efectivamente, favorecer el descanso, pero en casos de insomnio crónico, que afecta hasta un 15% de los adultos, "su tasa de respuesta es totalmente marginal".

Las farmacias españolas facturaron más de 130 millones de euros en el 2022 en remedios para dormir sin receta médica. Los anuncios de remedios *'milagro'* en televisión y todo tipo de medios denotan el potencial económico de este mercado. La sustancia más empleada es la melatonina, normalmente en forma de pastillas, gominolas o líquido, pero también



ANA JIMÉNEZ

Un joven toma unas gotas de melatonina líquida para poder conciliar el sueño

"La gente se agarra a un clavo ardiendo"

■ "La gente que tiene insomnio se agarra a un clavo ardiendo y se gasta unos dinerales que no te puedes ni imaginar", señala la doctora García Malo en referencia a la proliferación de productos para dormir. Las expectativas provocadas en los consumidores son tales que se produce un fenómeno de polimedición con remedios 'milagro'. Cuando falla uno se

incorpora otro. "Se genera como una dependencia psicológica del antifaz que produce sonidos, y luego se pasa al espray; después, a unas gominolas, a tres gominolas distintas... Una cosa te lleva a la otra y se crea una dependencia psicológica. Aparecen los condicionantes del sueño, las cosas que una persona tiene que hacer para poder conciliar el sueño.

se ofrecen múltiples preparados en internet en aerosol. La melatonina se vende como complemento alimenticio, no tiene regulación sanitaria y no está sometida a las regulaciones de los productos farmacéuticos, por lo que el usuario suele desconocer la dosis que ingiere. Su uso a corto plazo suele considerarse seguro y generalmente no provoca dependencia. Incluso puede ser útil en algunos trastornos del sueño, "pero no es la respuesta para el insomnio", afirma García Malo.

Otro tipo de difusores de aromas o aceites esenciales que se rocían en la almohada y las sábanas también prometen un des-

canso relajante. "Se venden con el titular de que curan tu insomnio, y a lo mejor te hacen sentir bien, pero generar esta expectativa es falso", avisa García Malo. "Cada vez se ven más cosas -prosigue-. La última que he visto es un retiro de dos días. No digo que no sea relajante, pero no puede ser que te resuelva un cuadro de insomnio de 20 años".

No hay milagros contra el insomnio. Según los neurólogos, debe abordarse como un trastorno médico, y por ello es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas, y plantear un tratamiento en función de estas. La intervención de primera línea dirigida al restablecimiento de un patrón de sueño normal es la terapia cognitivo-conductual (TCC),

La SEN emplaza a desconfiar de la publicidad engañosa y no dejarse arrastrar por modas

que requiere una intervención individualizada. Además, en determinados casos puede ser necesario el tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica.

Los remedios sin validez están mucho más a mano. El problema, aparte del despilfarro económico, es que pueden empeorar la situación, según la SEN. Además de provocar frustración al no responder a las expectativas de los pacientes, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada e incluso "pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación". De esta manera se mantiene o aumenta el impacto del insomnio en la calidad de vida, el rendimiento laboral y en la posibilidad de desarrollar enfermedades como ansiedad, depresión, hipertensión o diabetes. La SEN llama a desconfiar de la publicidad engañosa y no dejarse arrastrar por modas o promesas sin base científica".