



► 13 Marzo, 2015

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

# Cuatro millones de españoles adultos sufren insomnio crónico

El ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población agudizan el problema

Este trastorno afecta al rendimiento diario y produce déficits cognitivos y de memoria

EFE  
 sociedad@epmediterraneo.com  
 MADRID

**D**ormimos mal en España. Entre un 25 y un 35% de la población adulta padece insomnio transitorio y más de cuatro millones de españoles lo sufre de manera crónica, según datos facilitados por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo de la celebración hoy del Día Mundial del Sueño.

El insomnio es un trastorno del sueño que afecta al rendimiento diario y produce déficits cognitivos y de memoria así como problemas de ansiedad y depresión, hipertensión, diabetes, obesidad, entre otros. El ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen, además, que sea cada vez más común.

“Actualmente, y en sus distintas variantes: conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño”, señala el doctor Hernando Pérez Díaz, coordinador del grupo de sueño de la SEN.

Según esta sociedad científica, hay que distinguir entre causas primarias, que son las más frecuentes y que están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos, y secundarias, en las que el insomnio es síntoma de otra patología.

En el primer caso, la terapia que ha resultado más efectiva es la conductual-cognitiva, que consiste en tratar de controlar los factores que lo generan, que generalmente sue-

len ser malos hábitos de sueño, y que puede resolver aproximadamente un 70% de los insomnios.

Sin embargo, explica el doctor Pérez Díaz, se ha comprobado que el aumento de los casos de insomnio también ha generado un incremento en el consumo de benzodiacepinas (sedantes) y, además, de forma prolongada en el tiempo. Por esa razón, los profesionales advierten de que estos fármacos no se deben de utilizar para el tratamiento del insomnio crónico más de 12 semanas. Tomarlos de forma crónica au-

**descanso**

7 - 9

horas cada noche debe dormir un adulto sano, según estos expertos. La siesta solo debe durar entre 15 ó 20 minutos. También se deben mantener unos horarios de sueño y vigilia regulares, incluso el fin de semana.

## Los expertos recuerdan que la cama “no es un despacho, un comedor o un cine”

► Los especialistas advierten de que existen “malos hábitos muy extendidos” entre la población que pueden afectar a la calidad del sueño y recuerdan que la cama solo debe usarse para “dormir o las relaciones íntimas” y no es un “despacho, un comedor, un cine o una sala de juegos”. Paula Cases y Manuel de Entrambasaguas, del Servicio de Neurofisiología del Clí-

nico de Valencia recomiendan una serie de pautas a seguir para tener un sueño de calidad. Desaconsejan las actividades intelectuales o físicas intensas antes de ir a dormir, así como el uso de tabletas o móviles en la cama, ya que la luz inhibe la secreción de melatonina (hormona que facilita la conciliación del sueño), y se interfiere el reposo necesario antes de dormir.

► El Día Mundial del Sueño, que se celebra hoy, se centra en esta ocasión en el insomnio.

menta hasta un 51% el riesgo de desarrollar alzhéimer.

Aunque menos habitual, la SEN señala que no hay que olvidar que existe una correlación importante entre el insomnio y otras patologías. Los datos indican que el 25% de los enfermos de alzhéimer y hasta un 98% de los de párkinson lo padecen.

Para una buena higiene de sueño, los especialistas aconsejan mantener horarios de sueño y comidas, evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso (ruido, televisión, móviles o tabletas), huir de comidas copiosas y bebidas estimulantes, sobre todo, antes de dormir, realizar deporte y llevar un estilo de vida activo y no automedicarse.

**UN SÍNTOMA //** El insomnio “es un síntoma, no una enfermedad”, según los expertos, que añaden que por ello hay que detectar si es secundario a otros problemas de salud (emocionales, dolor crónico u otras enfermedades) o puede ser expresión de un trastorno primario del sueño que requeriría un abordaje específico.

Según indican los neurólogos Paula Cases y Manuel de Entrambasaguas, en muchas ocasiones los pacientes que atienden en la consulta de medicina del sueño requieren de educación en hábitos de higiene del sueño, con independencia de necesitar otro tipo de tratamientos para solucionar el problema. =

**MÁS INFORMACIÓN Y SUGERENCIAS**  
 ► www.elperiodicomediterraneo.com  
 ► Contestador: 964214322 - Buzón: 25511 CONT

