



DÍA MUNDIAL | LA IMPORTANCIA DE CUIDAR EL DESCANSO

DORMIMOS POCO Y MAL

Gran parte de la población española padece síntomas de insomnio que podrían estar causados por vivir en un mundo hiperconectado al móvil hasta bien entrada la noche

AGENCIAS / MADRID

Dormir poco y hacerlo mal es un motivo frecuente para acudir a una consulta médica en España y cada vez más a menudo. Este aumento se debe a varios factores, como vivir en una sociedad hiperconectada, hiperproductiva y pegada al móvil hasta bien entrada la noche, con no pocas consecuencias para la salud. Por ello, en el marco del Día Mundial del Sueño, celebrado ayer, varios expertos en neurofisiología y en atención primaria analizaron el panorama del sueño en el país, donde el 43 por ciento de la población tiene síntomas de insomnio, hasta el punto de que la nación lidera el consumo de benzodiazepinas en el mundo.

Según la Sociedad Española de Neurología, más de 4.000.000 de personas padecen algún trastorno de sueño crónico y grave y más del 60 por ciento de los jóvenes reconoce que se quita tiempo de descanso en favor de actividades de ocio u otros intereses.

La coordinadora del grupo sanitario de la Alianza por el Sueño, la neurofisióloga Odile Romero, consideró que la ciudadanía cada vez está más concienciada sobre la importancia de tener un buen descanso porque se traduce «en una buena calidad de vida», sin embargo, «le cuesta seguir ciertas

normas» para conseguirlo. «¿Por qué? Porque hay unos hábitos laborales y, sobre todo, sociales muy extendidos. Tenemos unas agendas interminables, queremos llegar a todo, porque estamos conectados a internet y a redes hasta altas horas de la noche a veces, pendientes hasta el último momento», afirmó Romero.

La coordinadora de la unidad del sueño de los hospitales Vithas Aravaca y La Milagrosa, Elena Ameyugo, explicó que durante el sueño la actividad cerebral se reorganiza. Se activan sistemas muy eficientes que van a servir para la optimización de la energía cerebral, la restauración de conexio-

nes sinápticas, incluso el cerebro hace «una limpieza literalmente», de productos tóxicos que se acumulan en el cerebro por el hecho de estar despiertos.

Y es que el sueño no solo sirve para la regulación cerebral: «También nos va a ayudar al procesamiento emocional, a la consolidación de la memoria y a la regulación biológica en general de la función inmunológica y hormonal. Al final, el sueño es un estado que permite al cuerpo prepararse para afrontar el día siguiente».

Al hilo de ello, la responsable del Servicio de Medicina del Sueño de Olympia Quirónsalud, Andrea Gómez Moroney, advirtió

que cuando el sueño no es adecuado, aumentan la irritabilidad y las dificultades de concentración al día siguiente, cuando la persona tiene menos energía. Si esto se mantiene en el tiempo, crece el riesgo cardiovascular.

El problema, insistió Odile Romero, es que ahora con los móviles y las tablets, la luz impacta muy de cerca lo que hace que el cuerpo retrase la secreción de melatonina y desplaza la fase de sueño.

SÍNDROMES FRECUENTES. Andrea Gómez detalló que el insomnio, la apnea obstructiva del sueño y el síndrome de piernas inquietas son tres de los trastornos más habituales en la población adulta. Generan cansancio crónico, problemas de memoria, bajo rendimiento e irritabilidad y pueden favorecer la aparición de problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión.

Según comentó, hay señales que no deben ignorarse, como la somnolencia diurna persistente, despertar con sensación de no haber descansado, dificultad para concentrarse o ronquidos intensos, que requieren valoración médica. En el caso de la apnea del sueño, destacó la importancia del diagnóstico precoz. «Si no se trata, puede derivar en hipertensión y en alteraciones metabólicas».

