

“Hay relación entre las horas que dormimos y la esperanza de vida”

El doctor Carlos Egea destaca que el descanso nocturno es esencial para el organismo

VITORIA – Dormir bien y hacerlo las horas necesarias es tan importante para la salud como mantener una alimentación equilibrada o practicar ejercicio físico con regularidad. Sin embargo, los problemas de sueño son cada vez más frecuentes. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de los adultos y el 25% de la población infantil en España no tiene un sueño de calidad.

La situación es especialmente relevante en el País Vasco, donde “el 60% de la población duerme menos de siete horas entre semana”, subraya el doctor Carlos Egea, jefe de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria. Una cifra inferior a las recomendaciones de los especialistas y que puede repercutir en la concentración, el estado de ánimo y la salud a largo plazo.

Con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra el 13 de marzo, el Hospital Quirónsalud Vitoria recuerda la importancia de cuidar los hábitos de descanso y de detectar a tiempo los trastornos del sueño, que siguen siendo una problemática ampliamente infradiagnosticada.

El doctor Carlos Egea destaca que el descanso nocturno cumple funciones esenciales para el organismo: “El sueño no es solo un periodo de descanso. Es un proceso biológico fundamental para la regeneración del cuerpo y del cerebro. Durante el sueño se refuerza el sistema inmunario, se consolidan los procesos de memoria y se regulan múltiples funciones metabólicas”, explica.

Trastornos del sueño: frecuentes, pero poco consultados

A pesar de su impacto en la salud,



Carlos Egea, Jefe de la Unidad del Sueño de Quirón Vitoria. Foto: Cedida

los trastornos del sueño siguen pasando desapercibidos o se normalizan. Se estima que entre el 20% y el 30% de la población presenta síntomas de insomnio y que alrededor del 10-15% padece insomnio crónico, según datos de sociedades científicas del ámbito del sueño. A pesar de ello, muchos pacientes no consultan con un especialista, lo que contribuye a que estos trastornos estén infradiagnosticados.

Para el doctor Egea, esta falta de

diagnóstico responde en gran medida al desconocimiento. “Muchas personas creen que el insomnio, los ronquidos o la somnolencia diurna son problemas sin solución o algo propio del ritmo de vida actual. Pero en realidad pueden ser síntomas de trastornos del sueño que tienen tratamiento y cuya detección precoz puede mejorar significativamente la calidad de vida”, señala.

“Dormir menos de lo necesario o tener un sueño fragmentado tiene

“El sueño es un proceso biológico para favorecer la regeneración del cuerpo”

“Dormir menos durante la semana y compensarlo después no corrige los efectos del déficit”

CARLOS EGEEA

Jefe de la Unidad del Sueño de Quirón

consecuencias claras para la salud. Existe una relación directa entre el número de horas que dormimos y nuestra esperanza de vida”, añade el especialista.

Los especialistas advierten de que los hábitos de vida actuales influyen de forma notable en la calidad del descanso. El uso de pantallas antes de dormir, el estrés laboral, la falta de horarios regulares o el sedentarismo contribuyen a que cada vez más personas duerman menos horas de las recomendadas. “La sociedad ha normalizado dormir poco, pero el sueño no se recupera durmiendo más el fin de semana”, advierte el doctor Carlos Egea. “Dormir menos durante la semana y tratar de compensarlo después no corrige los efectos del déficit de sueño”.

En este sentido, el doctor Egea insiste en la necesidad de promover una auténtica cultura del sueño en la que el descanso sea considerado un elemento fundamental del bienestar. –DNA