



## Quirónsalud alerta del aumento de los problemas de sueño

**REDACCIÓN** Huelva

El Hospital Quirónsalud Huelva ha advertido del incremento de los problemas relacionados con el sueño y ha recomendado acudir a un especialista cuando el insomnio o el mal descanso se prolongan en el tiempo o aparecen síntomas asociados.

Según los últimos datos de la Sociedad Española del Sueño y de la Sociedad Española de Neurología en relación con este problema, más del 48% de la población adulta española no duerme con calidad y cerca de un 20% sufre insomnio crónico.

El médico especialista en Medicina Interna del Hospital Quirónsalud Huelva, Jorge Vázquez Orta, ha señalado que estos problemas “se han disparado en las últimas dos décadas” y ha recordado que el sueño desempeña un papel “fundamental” en la salud cardiovascular, metabólica e inmunológica.

El especialista ha explicado que dormir poco o mal de forma mantenida aumenta el riesgo de enfermedades como hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2, ansiedad o depresión, además de afectar a la función cognitiva y al sistema inmunitario.

Entre las principales causas del deterioro del sueño, Vázquez Orta apunta al estrés laboral, el uso excesivo de pantallas, los horarios irregulares o el consumo elevado de café y alcohol.