

Empresas.- Profesional del H. Quirónsalud advierte de que los trastornos del sueño no tratados "suelen cronificarse"

HUELVA 14 May. (EUROPA PRESS) -

El médico especialista en medicina interna del Hospital Quirónsalud Huelva, Jorge Vázquez Orta, ha señalado que el sueño "juega un papel fundamental en la salud cardiovascular, metabólica e inmunológica", y que sus trastornos del sueño no tratados "suelen cronificarse, dificultando su abordaje y tratamiento", por ello, es "fundamental abordar el problema desde la raíz".

Según ha indicado el hospital en una nota de prensa, los últimos estudios de la Sociedad Española del Sueño (SES) y de la Sociedad Española de Neurología (SEN) indican que más del 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20% padece insomnio crónico.

"En las últimas dos décadas, estos datos se han disparado y es fundamental abordar el problema desde la raíz puesto que el sueño juega un papel fundamental en la salud cardiovascular, metabólica e inmunológica", ha subrayado Jorge Vázquez Orta.

En ese sentido, ha explicado que durante el sueño se consolidan procesos clave como la regulación emocional, la memoria y la eliminación de sustancias neurotóxicas cerebrales, por lo que, "hay que cuidarlo de la misma manera que de la alimentación y de la actividad física", ya que "dormir poco o mal de manera mantenida aumenta el riesgo de hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad, ansiedad y depresión, deteriora la función cognitiva e inmunitaria y se asocia a mayor mortalidad".

Además, ha apuntado a que los cambios sociales son la "causa principal" del deterioro en la calidad del sueño, tales como "el estrés laboral, el uso excesivo y nocturno de pantallas, la irregularidad horaria y el consumo elevado de cafeína y alcohol".

"Es frecuente en consulta atender a pacientes con problemas de sueño que buscan soluciones en suplementos o medicación, pero antes siempre es necesaria una valoración completa de su higiene de sueño y detectar puntos de mejora", ha afirmado el doctor Vázquez.

Por ello, aconseja que los principales hábitos que cumplir son "regularidad horaria; acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluidos fines de semana; exposición a luz natural matutina; salir al exterior los primeros 30-60 minutos tras despertar, sincroniza el reloj circadiano y favorece la secreción nocturna fisiológica de melatonina; reducción de luz por la noche; disminuir la intensidad lumínica y la exposición a pantallas (luz azul) al menos una hora antes de acostarse".

Por otro lado, hay que evitar cafeína, té, refrescos de cola, mate, bebidas energéticas y chocolate negro a partir de las 14,00-16,00 horas, así como el alcohol, ya que "su efecto sedante inicial es engañoso, puesto que fragmenta la arquitectura del sueño, suprime la fase REM y aumenta los despertares nocturnos".

Otras de las sustancias a evitar son el tabaco y la nicotina, ya que son "estimulante y prolonga la latencia del sueño". Cesar el consumo es probablemente "la mejor intervención de higiene del sueño asociada al tabaco".

Además, el especialista aconseja cenas ligeras, ejercicio físico regular y mantener el dormitorio entre 17 °C y 19 °C, además de una ducha o baño caliente entre una o dos horas antes de acostarse.

Por otro lado, aconseja no usar la cama para 'no dormir'. "Si tras 20 minutos no se concilia el sueño, conviene levantarse, hacer una actividad tranquila con luz tenue y volver a la cama solo cuando aparezca somnolencia", ha detallado, toda vez que ha sugerido limitar las siestas, y que supere los 20 o 30 minutos y siempre antes de las 16,00 horas.

El insomnio que persiste más de tres meses, el ronquido fuerte con pausas respiratorias, la somnolencia diurna excesiva, los movimientos involuntarios de las piernas al acostarse o la aparición de síntomas depresivos o ansiosos asociados al mal descanso son motivo de consulta. "Detrás de un sueño deficiente puede haber un

trastorno tratable --apnea obstructiva del sueño, síndrome de piernas inquietas, depresión, hipotiroidismo, dolor crónico o efectos secundarios de medicamentos-- que requieren un diagnóstico", ha advertido.

Por último, ha alertado de que Internet y las redes sociales ofrecen "una larga lista de productos 'naturales' para dormir", pero la mayoría cuentan con "una evidencia científica muy limitada y algunos pueden interferir con medicamentos", por ello, aconseja que acudir a consulta es "el primer paso para iniciar el proceso de mejora del sueño".

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.