

13 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

LA SES Y SEPAR REIVINDICAN EL SUEÑO COMO “PILAR DE SALUD”: SI SE DUERME BIEN, SE COME MEJOR, SE HACE MÁS EJERCICIO FÍSICO Y SE DISFRUTA DE UNA MEJOR SALUD MENTAL.

- El próximo 13 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, organizado por la World Sleep Society (WSS). En esta ocasión la efeméride se celebra bajo el lema “Dormir bien, vivir mejor”, un enfoque que sirve para reivindicar el sueño como pilar indispensable de una vida saludable.
- “El sueño está relacionado con funciones tan importantes como el rendimiento cognitivo, la regulación emocional, la salud física y la reparación celular, el metabolismo y el control de peso, la salud cardiovascular, el sistema inmune y la longevidad. Si tenemos un sueño sano, favorecemos que todos estos mecanismos esenciales contribuyan a que gocemos de una salud óptima”.
- Se estima que el coste económico nacional de la falta de sueño podría situarse por encima de los 40.000 millones de euros. Solo los costes sanitarios directos asociados a la apnea obstructiva del sueño no tratada (sin contar los costes indirectos por absentismo laboral y accidentes) se estiman en más de 5.000 millones de euros anuales en España.
- Se estima que en España entre 6 y 8 millones de personas podrían sufrir apnea obstructiva del sueño, pero sólo entre 1,2 y 2 están correctamente diagnosticados: “Vivir con apnea no tratada es vivir con las capacidades físicas y mentales mermadas de forma crónica”.

MADRID– 12 de marzo de 2025 — Mañana 13 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, un evento internacional organizado por la World Sleep Society (WSS) que reúne a investigadores, profesionales de la salud y pacientes con el objetivo de reconocer el importante impacto del sueño en la salud. En esta ocasión, la efeméride se celebra bajo el lema “Dormir bien, vivir mejor”, un enfoque que sirve para reivindicar el sueño como pilar indispensable de una vida saludable.

En ese sentido, desde la Sociedad Española de Sueño (SES), que impulsa los actos por el Día Mundial del Sueño en España, se ha querido destacar la pertinencia de este lema, ya que un buen descanso tiene un impacto directo sobre otros pilares de salud. La ciencia, de hecho, ha demostrado que, si se duerme bien, se come mejor, se hace más ejercicio físico y se disfruta de una mejor salud mental.

“El sueño está relacionado con funciones tan importantes como el rendimiento cognitivo, la regulación emocional, la salud física y la reparación celular, el metabolismo y el control de peso, la salud cardiovascular, el sistema inmune y la longevidad. Si tenemos un sueño sano, favorecemos que todos estos mecanismos esenciales contribuyan a que gocemos de una salud óptima”, ha explicado la doctora Ana Teijeira Azcona, neurofisióloga clínica y coordinadora de los actos en España por el Día Mundial del

Sueño, durante la rueda de prensa celebrada esta mañana en el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de Madrid con motivo del Día Mundial del Sueño. Teijeira ha estado acompañada en la rueda de prensa por el doctor Eusebi Chiner, neumólogo y miembro del Grupo Coordinador del Año que la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) está dedicando a los Trastornos Respiratorios del Sueño.

Aunque cada vez existe más evidencia científica de la importancia del sueño como pilar de salud, Teijeira ha señalado que las investigaciones muestran que la cantidad de sueño promedio por noche en adultos ha disminuido considerablemente en el último siglo, desde las nueve horas de principios del siglo XX a las menos de siete de la actualidad. “La duración del sueño ha disminuido debido a una combinación de factores como son el aumento del uso de tecnologías por la noche, el estrés laboral y la sobrecarga de horarios de trabajo, las condiciones culturales y la tendencia social a dormir menos para tener más horas de vigilia”, ha argumentado.

A todo ello –y también a consecuencia de todo ello–, se une el aumento considerable de la incidencia de trastornos del sueño. “Sabemos que alrededor del 43% de la población adulta ha presentado síntomas relacionados con el insomnio. La prevalencia del insomnio crónico se ha triplicado en las últimas dos décadas, afectando al 14% de la población adulta. El Síndrome de Piernas Inquietas afecta a más de dos millones de personas en nuestra población, y los trastornos respiratorios pueden llegar a afectar al 25% de los adultos. Esto es preocupante, porque además sabemos que las enfermedades de sueño siguen infradiagnosticadas en nuestro país”, ha lamentado la portavoz de la SES.

La preocupación de los expertos radica en el hecho de que, dándole la vuelta al lema del Día Mundial del Sueño, dormir mal lleva a vivir peor. Numerosos estudios científicos realizados en los últimos años demuestran que un sueño de mala calidad o un sueño insuficiente provoca alteraciones en los circuitos cerebrales de memoria y aprendizaje, atención y concentración, en la creatividad y la capacidad de resolver problemas, entre otros. Además, tiene un grave impacto en la salud emocional y psicológica, incrementando el riesgo de desarrollar síntomas de ansiedad y/o depresión. La falta de sueño también favorece la aparición de alteraciones metabólicas (diabetes, obesidad, etc.) o enfermedades sistémicas con un serio impacto en la calidad de vida como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares o las neurodegenerativas.

“Priorizar la salud del sueño es un asunto que en gran parte sigue pendiente. Aunque en las últimas décadas ha habido un interés creciente en lo que respecta al sueño y a sus enfermedades, existe una falta evidente de políticas públicas eficaces que aborden de manera integral este problema y, sobre todo, que realicen una prevención primaria para educar en hábitos saludables de sueño desde la más tierna infancia”, ha añadido Ana Teijeira, que ha recordado que el sueño, además de en salud, tiene un notable impacto a nivel económico y de productividad. No en vano, se estima que el coste económico nacional de la falta de sueño podría situarse por encima de los 40.000 millones de euros.

El impacto de la apnea obstructiva del sueño

Según datos de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), se estima que en España la apnea obstructiva del sueño (AOS) afecta a entre 6 y 8 millones de personas, lo que lo convierte en uno de los problemas de salud pública no transmisibles más relevantes de la actualidad. “Calculamos que

aproximadamente uno de cada cuatro hombres y una de cada ocho mujeres padecen AOS moderada-grave, cifras que se han duplicado en las últimas dos décadas debido principalmente al incremento de la obesidad, que afecta ya al 25% de la población adulta española”, ha explicado el doctor Eusebi Chiner, portavoz de SEPAR, que ha lamentado las altas tasas de infradiagnóstico (más del 70% en general y del 90% en mujeres) que acompañan a este trastorno. De hecho, en España, de los entre 6 y 8 millones de personas que podrían sufrirlo, sólo entre 1,2 y 2 están correctamente diagnosticados.

Esto, según el neumólogo, se debe a la normalización social del ronquido, la falta de síntomas evidentes en algunos pacientes (especialmente en mujeres) y la saturación de las unidades de sueño. De hecho, los datos del registro nacional de SEPAR muestran que actualmente se realizan alrededor de 200.000 estudios de sueño anuales, cuando las necesidades reales triplicarían esa cifra.

Esto adquiere una gran relevancia, ya que la apnea obstructiva del sueño es un ejemplo paradigmático de cómo dormir mal hace vivir peor. No en vano, la AOS, caracterizada por la detención repetida de la respiración durante el sueño debido a la relajación y bloqueo de los músculos de la garganta, provoca la fragmentación de la arquitectura del sueño e impide alcanzar las fases profundas y reparadoras, lo que se traduce directamente en somnolencia diurna excesiva, irritabilidad, falta de concentración y deterioro cognitivo.

“Vivir con apnea no tratada es vivir con las capacidades físicas y mentales mermadas de forma crónica. Los estudios demuestran que los pacientes con AOS grave no tratada tienen entre 3 y 7 veces más riesgo de sufrir accidentes de tráfico que la población general –comparable al riesgo de conducir con tasas de alcohol en sangre de 0,5-0,8 g/L–. Además, el 35-40% de los pacientes con AOS sufren síndrome metabólico, el 50% presenta hipertensión arterial y hasta el 80% de los pacientes con hipertensión resistente tienen AOS no diagnosticada. A largo plazo, esta carga inflamatoria y de estrés oxidativo reduce la esperanza de vida en 8-10 años en casos graves no tratados y se vincula cada vez más con el deterioro neurocognitivo, aumentando el riesgo de demencia en un 26-30% según estudios recientes”, ha enumerado Eusebi Chiner.

En ese sentido, el diagnóstico y el tratamiento de la AOS adquieren una enorme relevancia. De hecho, como ha apuntado el portavoz de SEPAR, el tratamiento adecuado “transforma la vida del paciente de forma contundente”. La CPAP (presión positiva continua en la vía aérea), el tratamiento de primera elección para la AOS, no solo elimina los ronquidos y las paradas respiratorias, sino que restaura la arquitectura del sueño, eliminando la somnolencia diurna y mejorando la calidad de vida de forma casi inmediata. “A nivel sistémico, el tratamiento reduce las cifras de tensión arterial en 5-10 mmHg y disminuye el riesgo de eventos cardiovasculares mayores en un 30-40% en pacientes con adherencia de más de cuatro horas/noche. Estudios recientes demuestran también que el tratamiento efectivo reduce en un 70% el riesgo de accidentes de tráfico y mejora el rendimiento cognitivo en un 20-30% en las primeras semanas”, ha apuntado. En el caso de los pacientes que no toleran la CPAP (alrededor del 15-20% del total), se disponen de otras alternativas como los dispositivos de avance mandibular, con tasas de éxito del 50-70%, terapia posicional, la cirugía y nuevos tratamientos farmacológicos emergentes.

“El retorno económico del tratamiento es evidente: cada euro invertido en diagnosticar y tratar la AOS genera un ahorro de 4-5 euros en costes sanitarios y sociales”, ha argumentado Chiner, que ha recordado

que solo los costes sanitarios directos asociados a la AOS no tratada (sin contar los costes indirectos por absentismo laboral y accidentes) se estiman en más de 5.000 millones de euros anuales en España.

10 consejos para una buena higiene del sueño

Para evitar los trastornos de sueño, los malos hábitos y conseguir un sueño de buena calidad en adultos que mejore el bienestar general, la doctora Ana Teijeira Azcona ha ofrecido durante la rueda de prensa estos 10 consejos para una buena higiene del sueño:

1. Realizar ejercicio físico diario, a poder ser en exteriores para exponerte a la luz natural durante el día. En la medida de lo posible, evitar hacer ese ejercicio físico intenso en horario previo a acostarse.
2. Mantener una dieta cardiosaludable mediterránea con cenas ligeras y suaves va a ayudar a dormir mejor.
3. Evitar la ingesta excesiva de alcohol al menos cuatro horas antes de acostarse y no fumar.
4. Evitar el consumo de cafeína, té, chocolate o bebidas energéticas al menos seis horas antes de dormir.
5. Procurar mantener bajos los niveles de ansiedad durante el día.
6. Es muy importante mantener un horario regular y estable de sueño, procurando acostarse y levantarse a la misma hora, en un horario razonable.
7. Hay que relacionar la cama con el sueño. No debemos comer, ver la tv o trabajar en ella.
8. Evitar el uso de pantallas iluminadas en las horas previas al sueño.
9. No permanecer en la cama si estamos muy despiertos para asociar la cama únicamente al sueño.
10. Si no podemos dormirnos, debemos levantarnos y promover una actividad relajada, que pueda bloquear la ansiedad derivada de esa falta de sueño. La lectura, escuchar la radio, tomar una infusión relajante o realizar ejercicios de atención plena o relajación pueden ayudar para volver a presentar somnolencia o sueño.

CONTACTO

Adrián Cordellat, Gabinete de Prensa Sociedad Española de Sueño (SES):

madrid@docorcomunicacion.com

635 404 914

Montse Llamas, Gabinete de Prensa de SEPAR:

montse@alaoeste.com

636 82 02 01

###