

El 26% de la población actual sufre algún trastorno del sueño de forma frecuente, según el Instituto Europeo del Sueño

El insomnio, la apnea del sueño o los terrores nocturnos son algunos de los problemas más frecuentes en las personas

No descansar de forma correcta implica no poder desarrollar una actividad normal durante el día. Con consecuencias de riesgo para salud, como dificultades respiratorias. Sin embargo, hasta hace poco no se consideraba la falta de sueño como un verdadero trastorno o problema de salud.

La medicina del sueño comenzó a desarrollarse en los años 70. Pero no es hasta ahora cuando las consultas por este motivo comienzan a aumentar. Como parte de una mayor inversión en investigación, y de la creación de nuevos centros dedicados a su estudio, como el Instituto Europeo del Sueño. En concreto, hasta un 26% de la población española acude en la actualidad al médico para tratar de mejorar su descanso y sueño, y su calidad de vida en el proceso.

Los trastornos más comunes del sueño se dividen por franjas de edad. Entre niños y adolescentes, lo más habitual es sufrir insomnio, piernas inquietas y terrores nocturnos. En adultos y mayores de 65 años, la apnea del sueño encabeza la lista, seguido muy de cerca por el insomnio. También en este grupo destacan otros problemas como la narcolepsia o la parasomnia. Aunque el factor común de todos ellos es la imposibilidad de descansar de la manera adecuada.

Aún así, España se mantiene por debajo de la media en comparación con el resto de Europa e incluso con otros países el mundo. El 26% de españoles que afirma padecer trastornos del sueño se aleja del 31% de media en Europa, y aún más del 56% de Estados Unidos. Aunque en el otro extremo se encuentra Japón, en cuyo caso solo el 6% de la población sufre alguno de estos problemas.

Cómo tratar los trastornos del sueño

Lo más recomendable en caso de sufrir algún trastorno que impida descansar, es acudir a un lugar especializado en estos problemas para iniciar un tratamiento adecuado. No obstante, existen algunas rutinas que todo el mundo debería seguir a diario. Porque aprender a descansar bien es básico en la infancia para disfrutar de un sueño saludable.

Entre dichos hábitos, hay que tener en cuenta la alimentación, la actividad física, y otras rutinas relacionadas especialmente con la tecnología. Así, no se aconseja cenar en abundancia ni alimentos de difícil digestión. Pero sí se recomienda practicar actividad física con frecuencia para llegar a la hora de dormir con más cansancio. Además, es recomendable dejar de utilizar cualquier dispositivo electrónico como mínimo una hora antes de ir a la cama. Y, en los casos más complicados, conviene también seguir algunas técnicas de relajación y respiración que ayuden a coger el sueño.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño

676 12 17 77

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Ocio para niños Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>