

"El 30% de la población joven tiene problemas para dormir", según la Unidad del Sueño de Policlínica Gipuzkoa

"El abuso de redes sociales y de los dispositivos digitales está haciendo que cada vez más adolescentes y adultos jóvenes sufran de insomnio entre otras patologías". Siete millones de personas padecen de insomnio crónico y 6 millones consumen fármacos para conciliar el sueño en todo el Estado. La falta de sueño está catalogada por la OMS como una nueva epidemia mundial

Con motivo del Día Mundial del Sueño que se celebra mañana, 17 de marzo, la neurofisióloga y responsable de la Unidad del Sueño de Policlínica Gipuzkoa, Dra. Ana Arena, realiza una valoración acerca del comportamiento del sueño en la sociedad llamando la atención sobre el hecho de que "las patologías del sueño han aumentado considerablemente en los últimos años. Antes era más típico en adultos y ancianos, pero esta tendencia ha cambiado, siendo el 30% de la población joven quien padece estas patologías -apunta Ana Arena que añade que- las pesadillas y el sonambulismo son trastornos típicos de la infancia que luego, cuando al hacerse adultos, llegan a desaparecer. Pero en los jóvenes, el abuso de redes sociales y de los dispositivos digitales está haciendo que cada vez más adolescentes y adultos jóvenes sufran de insomnio".

Respecto a qué es lo que causa esta dificultad para conciliar el sueño o para mantenerlo, la doctora Ana Arena afirma que "suele estar relacionado con algún acontecimiento estresante que haya ocurrido y que puede ser un duelo o una enfermedad, algo que haya afectado".

Para la neurofisióloga de la Unidad del Sueño de Policlínica Gipuzkoa, "otra de las razones de sufrir insomnio son los malos hábitos del sueño, como el uso de dispositivos digitales horas antes de dormir o no diferenciar la habitación como un lugar que está destinado al descanso. Pero estos malos hábitos se pueden educar y, además, es importante hacerlo desde niños. En consulta, suelo educar a los padres, porque al final un niño depende de lo que sus padres hagan con él y lo que le inculquen en cuanto a hábitos de sueño".

7 millones de españoles con insomnio crónico

España es el país con mayor porcentaje de consumidores de benzodiazepinas del mundo, según la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (Jife). El insomnio crónico afecta a siete millones de personas en todo el Estado y seis millones toman pastillas para dormir. De hecho, el insomnio está catalogado como una epidemia global por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Una afección que no para de aumentar en todo el mundo y que generará un mercado de 6.600 millones de euros en 2030 en la industria farmacológica, según un estudio de Market Research of Future.

El consumo de benzodiazepinas ha aumentado exponencialmente desde el inicio de la pandemia y una de cada cuatro familias reconoce que alguno de sus miembros ha consumido estos fármacos,

según el XII Barómetro de las Familias en España publicado por The Family Watch. El descenso del ejercicio durante la pandemia, la alteración de las rutinas y el miedo y el estrés provocados por la incertidumbre generada ha desembocado en un nuevo problema que se ha dado en llamar "Coronasomnia".

Pero además de estos fármacos hipnóticos, que tienen efectos secundarios, también hay otros suplementos naturales. En opinión de la neurofisióloga Ana Arena "la primera recomendación es tener una buena higiene del sueño, pero dependiendo de lo que le pasa a cada persona, y si con la modificación de sus hábitos no es suficiente, les recomiendo la melatonina. Se trata de un suplemento que aporta un complemento de una sustancia que el cerebro libera de forma natural cada noche y que ayuda a regular los ciclos de sueño, de manera que cuando ya nuestro cerebro no libera más melatonina, ese plus del suplemento ayuda a conciliar y mantener el sueño".

Sin embargo, no siempre el problema está en conciliar el sueño, sino que para algunas personas el problema está en lograr mantenerlo. Cuando el problema no es dormirte, sino mantener el sueño, Ana Arena explica que debe estudiarse cada caso ya que puede haber muchas razones que despierten: "Desde pesadillas hasta terrores nocturnos, movimientos periódicos de las piernas, síndrome de piernas inquietas, trastorno de conducta en fase REM, apneas del sueño, etcétera. En estos casos, suelo recomendarles ingresar una noche para realizar un estudio del sueño con los medios propios de un laboratorio especializado".

Datos de contacto:

Joseba Loyarte
654096991

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>