



# AZprensa.co

Diario digital de información sanitaria

¿Quiénes somos?

Aviso legal

Política de privacidad

CONVOCATORIAS

ENTREVISTAS

INFORMACIÓN SALUD

BECAS Y PREMIOS

ESTADÍSTICAS

CONGRESOS

ENLACES

FAVORITOS

RECEPCIÓN DE TITULARES

CONTACTE CON NOSOTROS

PÁGINA PRINCIPAL

Año nº 1852

## Noticias

### Un 10 por ciento de la población española padece insomnio crónico

Se celebra el Día Mundial del Sueño auspiciado por la World Association of Sleep Medicine, bajo el lema 'Duerme bien, vive plenamente despierto'

Madrid, 14 marzo 2008 (mpg/AZprensa.com)

Actualmente son más de 80 los trastornos identificados relacionados con el sueño. Alrededor de un 10 por ciento de la población en nuestro país padece insomnio crónico, y una cifra similar necesita medicación para dormir.

Por otro lado, el número de personas que padece algún trastorno del sueño ha aumentado durante los últimos tiempos. Por ejemplo, el síndrome de apnea del sueño afecta a cerca de un 6 por ciento de los individuos, y dada su relación con la obesidad, es probable que el porcentaje crezca en un futuro.

Teniendo en cuenta la importancia de este problema hoy se celebra el Día Mundial del Sueño con el objetivo de recordar la importancia que tiene el sueño en la vida del ser humano. Este día es también una llamada de atención sobre los asuntos pendientes relacionados con este campo y que incluyen aspectos sanitarios, educación y seguridad vial.

"En España, como en el resto de los países de nuestro entorno, los trastornos del sueño constituyen cada vez más un problema de salud pública, tanto por su dimensión como por su escaso grado de reconocimiento y tratamiento", apunta el doctor Francisco Javier Puertas del Hospital Universitario de la Ribera en Valencia y Presidente de la Sociedad Española del Sueño.

Gran parte de los trastornos del sueño se relacionan con la morbilidad, el incremento del riesgo cardiovascular y la diabetes. "Además, la somnolencia excesiva es uno de los factores principales de accidentalidad y está vinculada a uno de cada cuatro siniestros en carretera", indica el doctor Puertas.

#### Importancia en la población infantil

Si en la población adulta estos síndromes son desconocidos, en la edad infantil el problema se acentúa aún más, lo que reviste una importancia añadida, debido a sus consecuencias en el desarrollo y el aprendizaje. Esto corrobora la importancia que tanto para los pacientes como para los profesionales sanitarios tiene un adecuado reconocimiento del sueño y sus trastornos.

"Nadie sabe por qué dormimos, pero todo el mundo está de acuerdo en que el sueño es una función biológica esencial e inevitable, que constituye un privilegio y un derecho de todo el mundo", explica el doctor Puertas. "El sueño debe ser reconocido como una actividad fisiológica agradable, de carácter reparador, refrescante y energizante. Cuando el sueño falla, por exceso o por defecto, se alteran o debilitan muchas funciones fisiológicas y psicológicas, con sus correspondientes consecuencias en el organismo".

El Día Mundial del Sueño, organizado por la World Association of Sleep Medicine, está promovido en España por la Sociedad Española del Sueño (anteriormente Asociación Ibérica de Patología del Sueño).

Según el doctor Francisco Javier Puertas, "es razonable que un día al año sea dedicado a aumentar la concienciación sobre la importancia del sueño y sus trastornos".

#### Campañas de prevención

Tanto en España como en el resto de los países, cada vez se realizan más campañas de salud preventivas que inciden en el riesgo del sedentarismo, el estrés, la obesidad, la adecuada alimentación y los hábitos saludables.

Viernes, 14

Buscador

POR PALABRAS

PC

Secciones:

BIBLIOTECA

BANCO DE

C



Señor Doctor  
usted cura



El farmacéutico



Tema del día  
ÉTICOS EN  
INVESTIGACIÓN  
BIOMÉDICA

Congreso  
SEFH (Sociedad Española de Farmacología)  
Tenerife

RECIBANOS  
DEL DÍA  
Suscríbase  
gratuito  
titulares de  
acceda a  
las noticias  
01/07/20

Últimas  
OFERTAS:  
Anuario  
DICCIONARIO  
IDIOMAS:  
magazin  
Banco de  
01/07/2



CONCURSO de  
AYUDA a la  
FORMACION

EL PERIÓDICO DE LA  
**FARMACIA**  
ASOCIACIÓN DE INFORMACIÓN SANITARIA  
Avance noticias



OFERTAS DE EMPLEO  
**jobrapido**



Asegúrese que su PC  
está libre de virus



El sueño es un aspecto olvidado que influye transversalmente en todas las enfermedades y hábitos saludables. "Desde la Sociedad Española del Sueño queremos aprovechar este Día para destacar que el sueño debe formar parte de los planes preventivos de salud y hábitos orientados a una vida sana y plena", apunta el doctor Puertas.

A lo largo de este día tendrá lugar diferentes eventos en todo el mundo, se leerá la declaración, se presentarán materiales educativos y se exhibirán videos. Especialmente dedicado a esta efeméride se ha diseñado un logo, se ha producido un cortometraje y se ha compuesto una música de fondo.

El doctor William Dement, de la Clínica de Sueño de la Universidad de Stanford (California), descubridor de la presencia de las ensoñaciones en la fase REM y "padre" de la Medicina del Sueño en Estados Unidos subraya que "el 14 de marzo de 2008 será el primer Día Mundial del Sueño. Este evento ha sido desarrollado por organizaciones de todo el mundo relacionadas con este fenómeno y esperamos que sea un éxito y tenga continuidad en el futuro. Todo el mundo necesita saber la importancia del sueño y su relación con una vida sana".



En su navegación por nuestro portal, puede encontrar documentos publicados en formato PDF, que requieren un software para su lectura. Lo puede encontrar disponible en los enlaces accesibles desde los siguientes iconos:



[Volver](#)

#### Redacción:

Parque Norte. Edificio Roble. c/ Serrano Galvache, 56. 28033 Madrid  
Tels: 91 3019100 y 660 100948. Fax: 91 3019101  
E-mail: [azprensa@azprensa.com](mailto:azprensa@azprensa.com)