

publicidad

**LASAI SPA**  
 circuito hidroterapia & masajes & estética  
 Un spa diferente en Bilbao  
 Lersundi, 17. Tel. 94 423 81 38 BILBAO  
 www.lasaispa.com

Tarjeta Cliente · Bono Regalo · Bono 10 o 20 s

elcorreo digital

Local

Deportes

Más actualidad

Ocio

Servicios

Buscar

€

[Ir a la portada de cardiología](#)

## Los trastornos del sueño están asociados a riesgo cardiovascular, diabetes y aumento de la morbilidad

14-III-08. Mañana se celebra el Día Mundial del Sueño bajo el lema 'Duerme bien, vive plenamente despierto'

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 mañana 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

Sobrepeso

Obesidad

Celulitis



### Lo más destacado

**Datos.** Un tercio de la población de los países occidentales, tanto adulta como pediátrica, padece algún trastorno del sueño que, por su frecuencia y consecuencias, constituyen un problema de salud pública. Alrededor de un 10 por ciento de la población en nuestro país padece insomnio crónico, y una cifra similar necesita medicación para dormir.

**Una cita.** El Día Mundial del Sueño es una llamada de atención sobre los asuntos pendientes relacionados con este campo y que incluyen aspectos sanitarios, educación para la salud y seguridad vial. La Sociedad Española del Sueño pretende 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.

**Apnea del sueño.** 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

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. 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.

[Subir](#)

[Imprimir](#)

**vocento**

© EL CORREO DIGITAL, S.L., Sociedad Unipersonal  
Domicilio c/ Pintor Losada, 7 (48004) Bilbao

Inscrita en el RM de Vizcaya: Diario 229, Asiento 159, Tomo 3823, Libro 0, Folio 200, Sección 8, H  
95050357

[Contactar](#) / [Mapa web](#) / [Aviso Legal](#) / [Política de privacidad](#) / [Publicidad](#) / [Master El](#)