

Salud

Uno de cada tres españoles sufre trastornos del sueño que les generan problemas de salud mental, según un experto

Uno de cada cinco jóvenes sufre somnolencia diurna por la falta crónica de sueño que genera trasnochar o no desconectar del trabajo

MADRID, 14 Mar. (EUROPA PRESS) -

Uno de cada tres españoles, tanto adultos como niños, sufre uno de los 80 trastornos del sueño que se diagnostican en el mundo y que están relacionados con cuadros de depresión, ansiedad o problemas psiquiátricos, como la esquizofrenia o la psicosis, según explicó a Europa Press hoy, en el Primer Día Mundial del Sueño, el doctor Javier Puertas, presidente de la Sociedad Española del Sueño.

Puertas, que trabaja en el Hospital Universitario de la Ribera en Valencia, destacó que cerca del 30 por ciento de los españoles sufre trastornos del sueño y que el más frecuente es el insomnio, padecido por el 10 por ciento de la población. "Decimos que una persona tiene insomnio cuando tiene problemas para dormir más de seis horas que se mantienen durante al menos tres meses", puntualizó.

Asimismo, el síndrome de apnea del sueño afecta "a cerca de un 6 por ciento de los individuos" en el país, y dada su relación con la obesidad, "es probable que el porcentaje crezca en un futuro", dijo.

Los más afectados por los problemas de sueño son los niños y los adultos jóvenes, ya que uno de cada cinco sufre somnolencia diurna por la falta crónica de sueño que les generan los hábitos de sueño desordenados, trasnochar entre semana o no desconectar de los problemas de la vida diaria, como pagar la hipoteca, conciliar vida laboral con vida familiar o no saber controlar el estrés.

"Los niños y los jóvenes suelen dormir menos de siete horas entre semana y entre ocho y nueve en fin de semana, cuando lo aconsejable para el 90 por ciento de la población, esto depende también de la genética, es dormir entre seis y ocho horas. Los niños menores de cinco años que no son bebés, deben dormir unas 10 horas", indicó.

LOS PELIGROS DE DORMIR MENOS DE SEIS HORAS.

Según el experto, dormir menos de seis horas aumenta el riesgo de sufrir diabetes, obesidad o problemas cardiovasculares y morir por estas dolencias. Tampoco es recomendable dormir más de ocho horas, aunque sus riesgo, ya que también aumenta la morbimortalidad.

Además, una mala salud del sueño está directamente relacionada con la presencia o

el riesgo de sufrir un trastorno psicológico o psiquiátrico. Según el doctor Puerta, problemas como la ansiedad o la depresión "están presentes en la mitad de los pacientes con insomnio crónico". "Asimismo, los pacientes con trastornos psiquiátricos como la psicosis o la esquizofrenia padecen trastornos del sueño", anotó.

A juicio del especialistas, el aumento del estrés, la competitividad laboral y la imposibilidad de conciliar la vida familiar con el trabajo han aumentado en los últimos 40 años y con ellos los trastornos del descanso, por lo que considera necesaria la creación de políticas para prevenir este tipo de enfermedades y mejorar así el estado mental de los españoles.

"En España 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", indicó el doctor Puertas.

Para el experto, este Día Mundial del Sueño, que se desarrolla bajo el lema 'Duerme bien, vive plenamente despierto', quiere ser "una llamada de atención" sobre los asuntos pendientes relacionados con este campo, que incluyen aspectos sanitarios, de educación para la salud y de seguridad vial, ya que la somnolencia excesiva es "uno de los factores principales de accidentalidad" en carretera.

© 2008 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.