



## NOTA DE PRENSA

---

# En España se duerme el mínimo de horas recomendado y cada vez se dan más casos de insomnio crónico en jóvenes

- Los doctores Emilio Gómez y el doctor Lorenzo Armenteros, han sido los encargados de trasladar en Granada a los médicos asistentes al XXIX Congreso Nacional de Medicina General y de Familia las herramientas que se pueden emplear para mejorar y el cuidado del sueño de los pacientes desde la consulta.
- El 64,4% de los médicos encuestados reconoce que tiene dificultad para conciliar el sueño, mantenerse dormido o lograr un sueño reparador, según se desprende de la Encuesta sobre el sueño y su calidad en los profesionales sanitarios, presentado durante el congreso de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

**Granada, 16 de junio de 2023** – El insomnio afecta predominantemente a personas de edad media-avanzada ya que, dicho grupo de población tiende a tener una mayor fragmentación del sueño y empobrecimiento de las fases profundas del sueño predominando las superficiales, algo inherente al paso de la edad en el ser humano. No obstante, y por los factores como el estrés, las preocupaciones y otras enfermedades concomitantes, cada vez se dan más casos de insomnio crónico en personas más jóvenes, según ha informado el neurólogo Emilio Gómez en el marco del XXIX Congreso Nacional de Medicina General y de Familia, que se ha celebrado en Granada del 14 al 17 de junio.

En España, el número de horas de media que se duerme es de 7:13, lo que se acerca al mínimo recomendado. De nuestros países vecinos sólo nos supera Italia con 7:09, ya que Alemania, Francia y Reino Unido, entre otros, cuyos ciudadanos consiguen más tiempo de sueño que nosotros, los españoles, según ha informado el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Ruber Juan Bravo de Madrid.

En cuanto a la causa que origina y perpetúa un problema de insomnio o de no dormir bien, sobre todo en personas jóvenes e incluso niños, es seguir “una mala higiene de sueño, es decir, no ser constante en los horarios de dormir y despertarse, el uso abusivo de pantallas, sobre todo, a últimas horas de la tarde-noche, una mala alimentación, falta de ejercicio físico, etc.”, según ha afirmado en Granada Emilio Gómez durante el congreso nacional de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

Las crisis sanitaria y económica también han influido en el insomnio de los españoles. “La pandemia dejó un aumento de prevalencia de ansiedad en un 23%, de depresión en un 22% y



## NOTA DE PRENSA

---

de insomnio en un 39%. En este sentido, “el estrés, las preocupaciones, la ansiedad, la incertidumbre respecto a un proyecto vital futuro, son factores desencadenantes de insomnio”.

En cuanto a los efectos para la salud que puede tener el insomnio mantenido en el tiempo, el experto enumera cansancio, excesiva somnolencia diurna, falta de atención y concentración, menor rendimiento laboral, irascibilidad, pérdida de memoria... “El más problemático es la falta de atención y concentración, ya que esto repercute directamente sobre un mayor riesgo de accidentes laborales, domésticos y de circulación”.

El neurólogo Emilio Gómez y el doctor Lorenzo Armenteros, miembro del Grupo de Trabajo de Salud Mental de la SEMG, han sido los encargados de trasladar a los médicos asistentes indicaciones y herramientas que se pueden emplear para mejorar y el cuidado del sueño de los pacientes desde la consulta. Es fundamental seguir una buena higiene del sueño, lo que implica tener horarios regulares para irse a dormir y despertarse, evitar cenas copiosas, no hacer ejercicio ni tomar sustancias excitantes a última hora del día, e intentar realizar alguna actividad o rutina relajante previa al momento de irse a la cama.

“Aprender rutinas, resultando las más importantes y útiles: rutinas de ejercicios diarios, rutinas de alimentación saludable, rutinas para dejar las pantallas a última hora del día, rutinas de ejercicios de relajación al irse a la cama, etc. Todo esto, puede hacerse de manera individual o guiado por profesionales de la materia”, según el neurólogo.

En España, la utilización de benzodiazepinas, uno de los fármacos clásicos que se ha utilizado para dormir, se incrementó en un 113.6% desde 1992 a 2006. “Este incremento, por el aumento de patología ansioso-depresiva, crisis económicas y pandemia experimentados en los últimos años, se prevé que siga en aumento”, según el doctor Gómez. En cuanto a otras sustancias sin receta utilizadas para conciliar el sueño, van desde productos naturales que no tienen un aval científico que justifique su uso, hasta antihistamínicos.

### Encuesta entre los profesionales

Precisamente, uno de los temas centrales del XXIX Congreso Nacional de Medicina General y de Familia ha sido la importancia del cuidado de la salud del sueño por la influencia que tiene en la salud física y mental y en el bienestar laboral. Para conocer la situación de la salud del sueño de los médicos de Atención Primaria, la SEMG ha realizado una encuesta previa sobre el sueño y su calidad en los profesionales sanitarios, en colaboración con la Alianza por el Sueño.

Entre los resultados extraídos de este estudio, dados a conocer por el Dr. Lorenzo Armenteros, miembro del Grupo de Trabajo de Salud Mental de la SEMG, cabe destacar que el 64,4% de los encuestados ha reconocido que tiene dificultad para conciliar el sueño, mantenerse dormido o



## NOTA DE PRENSA

---

lograr un sueño reparador.

El perfil mayoritario de los 853 encuestados eran doctores de una edad comprendida entre los 41 y 70 años, la mayoría mujeres (71,9%) que se encuentran en activo (89,1%) con jornada laboral intensiva (81,4%). Solo un 9,5% de los encuestados ocupaba un cargo de gestión.

El 85,8% de los profesionales sanitarios encuestados fue trabajador en primera línea durante la crisis sanitaria generada por la COVID-19. El 86,9% de los médicos de Atención Primaria encuestados cree que su trabajo no está suficientemente valorado. Entre los principales factores que afectan a su calidad de sueño están la carga de trabajo y el escaso reconocimiento profesional.

Según los resultados del sondeo, el insomnio suele afectar a su salud física y mental y a su nivel de productividad, porque la mayoría de los doctores encuestados afirma que tras un día sin dormir bien sienten mayor fatiga de lo habitual. La mitad de los encuestados afirma haber consumido alguna sustancia para gestionar sus problemas de sueño y preguntados sobre si en su centro de trabajo existe alguna iniciativa de promoción de la salud y prevención de consumo de sustancias adictivas, el 85,4% contestó que no. Para gestionar mejor su día a día, los profesionales sanitarios encuestados recurren a prácticas de ejercicio físico, estrategias de regulación gestión emocional: (meditación, yoga, mindfulness o técnicas de respiración), así como al apoyo familiar, social y psicológico de profesional.

### Para más información contactar con:

**Sonia Morales (Comunicación SEMG)**

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: [gabinetecomunicacion@semg.es](mailto:gabinetecomunicacion@semg.es)