

La SEMG y la Alianza por el Sueño despliegan sus programas educativos sobre hábitos saludables entre escolares de A Coruña

- Implementar programas de educación y prevención es clave para que en las etapas tempranas de la vida se instauren los hábitos que proporcionen un sueño de calidad, así como otros hábitos saludables como la alimentación o el ejercicio físico, para prevenir de enfermedades y asegurar jóvenes sanos y que serán adultos con mejor salud
- Según un reciente estudio epidemiológico, en España se estima una prevalencia del insomnio en niños menores de 5 años del 30%, y del 38,5% de los adolescentes¹ y un 19,6 % de estudiantes de secundaria declara haber consumido hipnosedantes en algún momento de sus vidas

A Coruña, 12 de junio de 2024 - El sueño saludable es una necesidad biológica vital que permite restablecer las funciones fisiológicas y psicológicas básicas para lograr una vida plena día tras día¹. Junto con la alimentación y el ejercicio físico, el sueño constituye uno de los pilares fundamentales de la salud, ya que un sueño de calidad es esencial para el desarrollo cognitivo, emocional, físico y mental de todas las personas y, en especial, de los niños y los adolescentes.

Con el objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño y su cuidado, la **Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG)**, a través de su proyecto seguridadvital.org y en el marco de su [30º Congreso Nacional de Medicina General y de Familia](#), y la **Alianza por el Sueño**, dentro de su programa de talleres en centros educativos, han organizado programas formativos en torno a la importancia del sueño y otros hábitos saludables en tres centros educativos de A Coruña: el Colegio Plurilingüe Franciscanos, el Instituto de Educación Secundaria Urbano Lugrís y el Instituto de Educación Secundaria Ramón Menéndez Pidal. Para su inauguración han contado con la presencia de **Uxía Rodríguez, coordinadora de la Red Gallega de Promoción de Salud de la Dirección Xeral de Saúde Pública**, y **Belén Manteiga y Miriam Garea, responsables en A Coruña de la misma**, que han explicado su programa Sanidad Mediaverso, una nueva herramienta tecnológica contiene recursos digitales, aplicaciones, juegos y programas de realidad virtual y aumentada, en los que se acercan soluciones para conseguir un estado de salud óptimo, en el que también se ha incorporado la higiene del sueño y por su relevancia en la salud y el bienestar.

Durante los programas formativos, especialistas en la materia como los **doctores Lorenzo Armenteros, miembro del Grupo de Trabajo Salud Mental de la SEMG y de la Alianza por el Sueño, y Raquel Rodríguez, miembro de la SEMG y médico de familia en Lugo**, han explicado -junto a numerosos residentes de Medicina de Familia- la importancia de llevar hábitos saludables como el cuidado del descanso o la alimentación equilibrada y las graves consecuencias de no seguir esta serie de rutinas. La valoración de estas charlas ha sido muy positiva, ya que tanto el alumnado como el profesorado han estado muy participativos.

“Necesitamos programas de prevención y educación para la salud de la población infantojuvenil, como es la iniciativa SeguridadVital.org, creando desde edades muy tempranas un cambio cultural en los hábitos saludables en el sueño, poniéndolos al

mismo nivel de concienciación en el que están la necesidad de hacer ejercicio con frecuencia y llevar una correcta alimentación para tener una vida sana. Por ello, junto con la Alianza por el Sueño, estamos llevando a cabo charlas educativas en colegios de toda España para concienciar en estos aspectos y advertir sobre las nefastas consecuencias que está generando el abuso de pantallas en la población más joven”, explica el **doctor Lorenzo Armenteros**.

El sueño, un problema creciente en la población infantojuvenil

Según un reciente estudio epidemiológico, en España se estima una prevalencia del insomnio en niños menores de 5 años del 30%, y del 38,5% de los adolescentesⁱⁱ. Estos datos son motivo de una preocupación particular, pues el insomnio durante estas etapas puede tener consecuencias de largo alcance que perduran en la vida adulta. No en vano, la evidencia científica señala que existe una relación bidireccional entre una mala calidad del sueño continuada y crónica, por ejemplo la provocada por **el insomnio**, y la aparición de alteraciones de salud de diversos tipos: cardiovascular, endocrino, metabólico, inmune, neurodegenerativo y mental, lo que correlaciona directamente con una mayor probabilidad de sufrir patologías graves a largo plazo, entre ellas infarto de miocardio, ictus, diabetes, obesidad, enfermedad de Alzheimer, ansiedad y depresión.

“Los ritmos de vida irregulares u horarios extracurriculares poco apropiados, la excesiva exposición a pantallas, el consumo de cafeína o bebidas energéticas/estimulantes, la presión académica, y demás condicionantes sociales y ambientales que rodean las vivencias de niños, adolescentes y jóvenes son algunos de los factores que hacen de la población infantojuvenil un sector de riesgo a sufrir trastornos del sueño. Además, el consumo mantenido de sustancias como el alcohol, el tabaco y el cannabis pueden alterar la regulación del sueño, que es fundamental para el desarrollo de las capacidades intelectuales y de una adecuada salud mental. En la actualidad el ir a la cama se ha convertido en todo un reto para niños y jóvenes, ya que controlar la hiperactivación cerebral antes de dormir y los ciclos de sueño-vigilia es una misión casi imposible en el día a día”, ha explicado el **doctor Armenteros**.

Además, según ha señalado el portavoz de la Alianza por el Sueño, los niños y adolescentes, con menor duración y calidad de sueño presentan también un mayor sedentarismo, algo que se asocia con mayor adiposidad, peor salud cardio-metabólica, peor forma física y conductas antisocialesⁱⁱ.

“La educación en salud es una de las claves para cambiar el paradigma actual y hacer que los niños y adolescentes sean conscientes de la importancia del sueño. Nos parece muy importante ofrecer a nuestros alumnos formación en torno a buenos hábitos saludables, tales como el sueño, y ayudar en su educación para evitar posibles consecuencias negativas en su salud, su rendimiento escolar, su energía diurna y sus relaciones sociales. Este tipo de iniciativas de concienciación social son importantes para que los jóvenes aprendan de forma dinámica a cuidar de su descanso”, ha afirmado la **doctora Raquel Rodríguez**.

Cifras de los trastornos de sueño en población infantojuvenil

En España, cuatro de cada diez menores de entre los 8 y 16 años, no cumplen con las recomendaciones de horas de sueño de lunes a viernes, una realidad que se acentúa sobre todo a los adolescentes, ya que más de la mitad de ellos duerme menos horas de las recomendadas. De esta forma, el 52,4% de los adolescentes van a clase con menos

de 8 horas de sueño⁷, lo que repercute en su rendimiento académico y en su capacidad de gestión afectiva y/o emocional.

Además, con la edad, el porcentaje de niños y adolescentes que duermen menos de lo recomendado va aumentando: de tercero de primaria a cuarto de la ESO se dedican 2 horas menos a dormir entre semana.

Esta situación se intenta revertir los fines de semana, cuando el 48,1% de la población infantil duerme más horas de las recomendadas, lo que es un indicador indirecto del déficit de sueño que sufren entre semana. Esto es lo que se conoce como el *Jetlag escolar*, que provoca que uno de cada tres escolares pueda presentar síntomas de somnolencia diurna y un cansancio que le impide desarrollar sus tareas y actividades con normalidad y en plenas condiciones⁸.

Sobre la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG)

SEMG es una sociedad científica que nació en 1988 con la misión de consolidar la representación de los médicos de Atención Primaria y potenciar su posición ante los organismos oficiales, la administración sanitaria y la ciudadanía. Su objetivo es el mejor y más adecuado desarrollo científico, investigador y profesional de la Medicina de Familia y de los profesionales que la ejercen, todo ello puesto al servicio de la población para garantizar la salud y la calidad de vida de los pacientes.

La Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) apuesta por calidad formativa, la innovación en los campos de salud digital, la promoción de los nuevos especialistas en MFYC y por la calidad científica de los médicos que día a día están a la cabecera de los centros de salud. Durante décadas ha trabajado por la colaboración médico-paciente, bajo el lema de "juntos sumamos", en distintos proyectos sociales con grandes resultados.

Sobre la Alianza por el Sueño

*La **Alianza por el Sueño** tiene como objetivo mejorar el cuidado y la salud del sueño de los españoles y concienciar sobre el uso inadecuado de ciertos medicamentos con un fuerte potencial adictivo, así como ser un referente en la atención y cuidado de los pacientes.*

*La Alianza por el Sueño está formada por distintos grupos de Trabajo: el **Grupo Sanitario**, coordinado por los doctores **Odile Romero**, Jefe clínico de Neurofisiología y coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Vall d'Hebron y Hospital Quirónsalud de Barcelona y miembro de la Sociedad Española del Sueño (SES); y el **Carlos Egea**, Presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES) y Jefe de Servicio de Neumología y de la Unidad Funcional de Sueño de la OSI Araba; el **Grupo Economía-empresa y sostenibilidad**, coordinado por la doctora **Carmen Bellido** Cambrón, y Coordinadora del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales en el Hospital de Castellón, y el doctor Javier Cantera, Presidente de Auren España y de la Fundación Personas y Empresas; y el **Grupo de Calidad Asistencial**, coordinado por el doctor **Javier Puertas**, Jefe del Servicio de Neurofisiología y la Unidad de Trastornos del Sueño, Hospital Universitario de la Ribera, Alzira, Valencia.*

*La **Alianza por el Sueño** es una plataforma de trabajo que reúne a los principales actores (sociedades científicas, profesionales sanitarios, gestores, investigadores, asociaciones de pacientes y empresas) en torno a la salud del sueño, con el objetivo común de mejorar la salud y el bienestar a través de la educación y la defensa del sueño.*

Contacto para gestión de entrevistas e información:

Sonia Morales (SEMG): gabinetecomunicacion@semg.es

Ainhoa Muyo: 661 739 672 ainhoa.muyo@cicerocomunicacion.es

ⁱ Siegel JM. Do all animals sleep? Trends Neurosci. 2008;31: 208-1

ⁱⁱ What is insomnia? National Heart, Lung, and Blood Institute.

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/healthtopics/topics/inso#>. Accessed Sept. 6, 2016.