



**ANA FERNÁNDEZ ARCOS**  
COORDINADORA DEL GRUPO DE  
ESTUDIO DE TRASTORNOS DE LA  
VIGILIA Y SUEÑO DE LA SEN  
(Nº COLEGIADA: 080842595)

**“EL SUEÑO NO ES SOLO UN PROCESO REPARADOR ESENCIAL, SINO QUE SU AUSENCIA O MALA CALIDAD PUEDE TENER IMPACTOS SIGNIFICATIVOS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL”**

Entre un 20 y un 48 % de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Una problemática cuyo aumento, como señala **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), “ha sido significativo en los últimos años. “En el estudio de prevalencia más reciente realizado en España (de Entrambasaguas et al., 2023), basado en entrevistas telefónicas de 2019, observan que las cifras se habían duplicado. Es probable que este incremento haya sido aún mayor tras la pandemia, no solo por el confinamiento y la incertidumbre asociada, sino también por los cambios sociales, como el auge del teletrabajo”, explica. Y también otros factores: “El estilo de vida moderno, en el que prima la productividad y estar constantemente conectado, junto a las dificultades de equilibrar la vida laboral y personal, ha afectado gravemente al descanso nocturno”. Además, indica Fernández Arcos, “la falta de tiempo para actividades personales provoca un impacto directo en la calidad del descanso, contribuyendo así al problema”.

Ahora bien, cabe distinguir si se trata de algo puntual o un trastorno de sueño crónico y grave, es decir, cuando persiste durante más de tres meses y afecta a más de tres noches por semana. De hecho, existen más de 80 trastornos de sueño clasificados, “considerándose grave cuando provoca malestar significativo durante la noche y genera repercusiones durante el día, como problemas de atención, fatiga, facilidad para cometer errores, desánimo o irritabilidad”. Pese a su impacto en la calidad de vida, el insomnio está infradiagnosticado, ya que, según Fernández Arcos, “muchas personas no consultan a un médico, asumiendo que el mal dormir es consecuencia de la edad, del momento vital o de alguna comorbilidad”. Asimismo, prosigue, “el consumo frecuente de benzodiazepinas y otros hipnóticos en nuestro país actúa como un recurso que parece más accesible para muchos pacientes, incluso antes de acudir a un especialista”.

A esto hay que sumarle la falta de recursos para diagnosticar de forma adecuada el trastorno. “El diagnóstico de insomnio requiere una anamnesis exhaustiva, donde se evalúa la oportunidad de dormir (en términos de horario, regularidad y duración de sueño y factores que puedan interferir significativamente en el descanso), así como la presencia de otros trastornos de sueño altamente prevalentes como las apneas de sueño o el síndrome de piernas inquietas”, detalla la neuróloga. Aun con todo, avances relevantes han mejorado el diagnóstico y el tratamiento de estas patologías en los últimos años. En el insomnio, por ejemplo, guías terapéuticas actualizadas publicadas en 2023 “refuerzan la efectividad de la terapia cognitivo conductual del insomnio y proporcionan la información sobre evidencia científica de los diferentes tratamientos disponibles”. Respecto a otro problema de sueño frecuente, como la somnolencia diurna excesiva, “ha avanzado significativamente la precisión diagnóstica de las hipersomnias de origen central, particularmente de la narcolepsia”. “Además, los ensayos clínicos en curso ofrecen perspectivas muy esperanzadoras para su tratamiento”, sostiene Fernández Arcos. Existen igualmente novedades en el tratamiento de los trastornos de la vigilia y sueño mediante dianas terapéuticas innovadoras, “como los receptores de histamina o de hipocretina y la regulación mediante agonistas o antagonistas”. Por último, añade, “se ha progresado considerablemente en la identificación del sueño y sus trastornos como factores de riesgo o biomarcadores de enfermedades neurodegenerativas”.

Sin embargo, siguen quedando asignaturas pendientes que urge abordar. En opinión de Fernández Arcos, “es crucial transmitir a la población general la importancia del sueño para preservar la calidad de vida”. “El sueño no es solo un proceso reparador esencial, sino que su ausencia o mala calidad puede tener impactos significativos para la salud física y mental”, subraya. En este sentido, considera fundamental “concienciar tanto a los pacientes como a los profesionales sanitarios sobre la importancia de diagnosticar y tratar adecuadamente los trastornos de sueño”. Además, “necesitamos más recursos destinados a la atención de estos pacientes, minimizando el uso excesivo de hipnóticos”, incide. Esto se relaciona también “con la necesidad de abordar el problema del consumo crónico de benzodiazepinas en nuestro país”.

Por todo ello, resalta la necesidad de que todos los profesionales sanitarios tengan conocimientos básicos sobre el sueño. “En todas las disciplinas de la salud debería incluirse formación sobre la importancia del sueño, ya que es clave para prevenir e identificar problemas potenciales en la población”, concluye. +