

## 14 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

### **LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SUEÑO Y LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA REIVINDICAN LA NECESIDAD DE HACER DEL SUEÑO UNA PRIORIDAD EN LAS POLÍTICAS DE SALUD DESDE LA INFANCIA**

- El próximo 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, organizado por la World Sleep Society (WSS). En esta ocasión la efeméride se celebra bajo el lema “Hacer de la salud del sueño una prioridad”, un enfoque reivindicativo que sirve para denunciar que, pese a ser reconocido como un pilar de salud, el sueño sigue sin contar con la visibilidad y el apoyo institucional que sí tienen otros hábitos saludables como el ejercicio físico o la nutrición.
- La evidencia científica ya ha demostrado que a medio y largo plazo los problemas de sueño correlacionan con un considerable incremento del riesgo de desarrollar diferentes enfermedades, entre ellas las cardiovasculares, las metabólicas y hormonales, las neurodegenerativas y los trastornos mentales.
- Desde la SES lamentan que todavía hoy no exista una especialidad médica en medicina del sueño, así como la ausencia de programas de concienciación sobre el sueño o de promoción del sueño saludable a nivel escolar o académico, en las grandes empresas o a nivel estatal.
- La SES y la AEP se destaca la importancia de promocionar el sueño desde la más tierna infancia: Los patrones de sueño establecidos en la infancia tienden a persistir en la edad adulta. El 90% de los niños con buenos hábitos de sueño los mantienen en la adolescencia.
- “Educar desde la infancia sobre el sueño no solo beneficia a los niños directamente, sino que crea una generación más consciente que, a largo plazo, podría impulsar cambios sociales y políticos más amplios en favor de una cultura que priorice el descanso adecuado”.

**MADRID– 11 de marzo de 2025** — El próximo 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, un evento internacional organizado por la World Sleep Society (WSS) que reúne a investigadores, profesionales de la salud y pacientes con el objetivo de reconocer el importante impacto del sueño en la salud. En esta ocasión, la efeméride se celebra bajo el lema “Hacer de la salud del sueño una prioridad”, un enfoque reivindicativo que sirve para denunciar que, pese a ser reconocido como un pilar de salud, en la mayoría de los países, entre ellos España, el sueño sigue sin contar con la visibilidad y el apoyo institucional que sí tienen otros hábitos saludables como el ejercicio físico o la nutrición.

En ese sentido, desde la Sociedad Española de Sueño (SES), que impulsa los actos por el Día Mundial del Sueño en España, se ha querido destacar que el sueño debería ser una prioridad en los programas gubernamentales de promoción de la salud para mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos y evitar que

se cronifiquen malos hábitos que puedan desencadenar en trastornos de sueño o en enfermedades relacionadas con la falta de descanso. De hecho, desde la SES se recuerda que la evidencia científica ya ha demostrado que a medio y largo plazo los problemas de sueño correlacionan con un considerable incremento del riesgo de desarrollar diferentes enfermedades, entre ellas las cardiovasculares, las metabólicas y hormonales, las neurodegenerativas y los trastornos mentales.

“Aunque todos conocemos que el sueño es una función vital del ser humano, igual que comer o respirar, resulta paradójico que tanto a nivel individual como a nivel social continuemos sin darle la importancia que tiene”, ha explicado la doctora Ana Teijeira Azcona, neurofisióloga clínica y coordinadora de los actos en España por el Día Mundial del Sueño, durante la rueda de prensa celebrada esta mañana en el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de Madrid con motivo del Día Mundial del Sueño. Teijeira ha estado acompañada en la rueda de prensa por el doctor Gonzalo Pin, coordinador del Comité de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

Según ha señalado la experta, con frecuencia, a nivel individual, las personas “tienden a sacrificar horas de sueño en favor de actividades lúdicas o familiares, porque el sueño siempre se deja para lo último”. A nivel social y a nivel de políticas de salud pública, aunque ha reconocido que se empiezan a vislumbrar cambios para promover el sueño saludable, Ana Teijeira ha denunciado que el sueño se siga viendo “notablemente afectado” por horarios laborales, horarios comerciales, el exceso de iluminación y ruido nocturno en las grandes ciudades, e incluso por la programación televisiva, con un horario de *prime time* que cada vez se retrasa más.

La portavoz de la SES ha lamentado también que todavía hoy no exista una especialidad médica en medicina del sueño y que la formación en este ámbito que reciben los médicos durante su paso por la Universidad sea prácticamente nula, lo que lleva a un infradiagnóstico alarmante de los trastornos del sueño; así como la ausencia de programas de concienciación sobre el sueño o de promoción del sueño saludable a nivel escolar o académico, en las grandes empresas o a nivel estatal. “Los gobiernos, tanto el gobierno nacional como a nivel de política territorial, los ayuntamientos, los centros cívicos y sociales, los colegios, institutos y universidades entre otros, deberían favorecer la promoción de la salud del sueño con campañas activas, explicando la importancia del mismo desde que nacemos”, ha demandado Teijeira, que ha destacado también la importancia de que en el ámbito de las políticas laborales y de educación existan programas que, como los de la alimentación saludable o el deporte, “favorezcan las recomendaciones de un sueño saludable”.

### **La importancia de educar en el sueño saludable desde la más tierna infancia**

Se estima que en España un 10% de la población (más de cuatro millones de personas) presenta algún trastorno del sueño y otro 30% (más de 12 millones de personas) se despierta cada día con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado. Unas cifras que, según la portavoz de la SES, si no se toman medidas pueden seguir creciendo. En ese sentido, Ana Teijeira ha destacado la importancia de promocionar el sueño desde la más tierna infancia: “Si se promociona un sueño saludable desde la edad escolar es más probable que como sociedad podamos darle al descanso la importancia que merece al llegar a la edad adulta”.

La reflexión de la portavoz de la SES la ha compartido el doctor Gonzalo Pin, coordinador del Comité de Sueño y Cronobiología de la AEP, que ha recordado que la privación de sueño es “el problema más predominante” entre los menores de 18 años. De hecho, los estudios demuestran que más de uno de cada dos adolescentes acude a clase habiendo dormido menos de 8 horas, cuando en ese momento del desarrollo necesitan dormir entre 8 y 10 horas por noche. En ese sentido, para Pin, educar sobre la importancia del sueño desde la infancia es “una estrategia fundamental y potencialmente transformadora” que ofrece múltiples ventajas y posibilidades.

Entre ellas, el pediatra ha destacado la instauración de hábitos más duraderos: “Los patrones de sueño establecidos en la infancia tienden a persistir en la edad adulta. El 90% de los niños con buenos hábitos de sueño los mantienen en la adolescencia”; y el impacto en los ámbitos curricular y de salud. No en vano, según Pin, diferentes estudios muestran que un buen descanso mejora en un 40% el rendimiento en pruebas cognitivas, y reduce en un 28% los problemas de atención y comportamiento en el aula, en un 30% el riesgo de obesidad infantil y en un 25% los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes.

Gonzalo Pin ha apuntado a varias estrategias para implementar la concienciación sobre el sueño desde la infancia, entre ellas la integración curricular (Incluir unidades sobre sueño en asignaturas de ciencias y educación física y desarrollar materiales didácticos adaptados por edades), la formación del profesorado en higiene del sueño y detección temprana de trastornos, como ya se está haciendo en la Comunidad Valenciana; la participación familiar (talleres para padres sobre rutinas de sueño saludables, proyectos escolares que involucren registro y mejora de hábitos familiares de sueño), la adaptación del entorno escolar, diseñando aulas con iluminación que respete los ritmos circadianos e implementando "zonas de descanso" en escuelas, siguiendo el modelo finlandés; o el aprovechamiento de la tecnología, mediante el desarrollo de aplicaciones y juegos interactivos que enseñen sobre ciclos de sueño y la utilización de *wearables* para monitorizar y gamificar la mejora de patrones de sueño en adolescentes.

En ese sentido, el pediatra ha citado casos de éxito como la iniciativa "Sleep Smart", implementada en 100 escuelas primarias de Australia, que consiguió un incremento del 15% en los conocimientos sobre higiene del sueño y una mejora del 22% en la calidad del sueño de los niños reportada por padres. “Educar desde la infancia sobre el sueño no solo beneficia a los niños directamente, sino que crea una generación más consciente que, a largo plazo, podría impulsar cambios sociales y políticos más amplios en favor de una cultura que priorice el descanso adecuado”, ha concluido Pin.

### **10 consejos para una buena higiene del sueño**

Para evitar los trastornos de sueño, los malos hábitos y conseguir un sueño de buena calidad en adultos que mejore el bienestar general, la doctora Ana Teijeira Azcona ha ofrecido durante la rueda de prensa estos 10 consejos para una buena higiene del sueño:

1. Realizar ejercicio físico diario, a poder ser en exteriores para exponerte a la luz natural durante el día. En la medida de lo posible, evitar hacer ese ejercicio físico intenso en horario previo a acostarse.
2. Mantener una dieta cardiosaludable mediterránea con cenas ligeras y suaves va a ayudar a dormir mejor.
3. Evitar la ingesta excesiva de alcohol al menos cuatro horas antes de acostarse y no fumar.

4. Evitar el consumo de cafeína, té, chocolate o bebidas energéticas al menos seis horas antes de dormir.
5. Procurar mantener bajos los niveles de ansiedad durante el día.
6. Es muy importante mantener un horario regular y estable de sueño, procurando acostarse y levantarse a la misma hora, en un horario razonable.
7. Hay que relacionar la cama con el sueño. No debemos comer, ver la tv o trabajar en ella.
8. Evitar el uso de pantallas iluminadas en las horas previas al sueño.
9. No permanecer en la cama si estamos muy despiertos para asociar la cama únicamente al sueño.
10. Si no podemos dormirnos, debemos levantarnos y promover una actividad relajada, que pueda bloquear la ansiedad derivada de esa falta de sueño. La lectura, escuchar la radio, tomar una infusión relajante o realizar ejercicios de atención plena o relajación pueden ayudar para volver a presentar somnolencia o sueño.

###