

Más de 50.000 castellonenses sufren algún trastorno del sueño crónico - Levante de Castelló - 15/03/2019

## Más de 50.000 castellonenses sufren algún trastorno del sueño crónico

► Dos tercios de los afectados no buscan ayuda profesional y un 5 % se automedica diariamente

**NEREA SORIANO CASTELLÓ**

■ Más de 50.000 castellonenses sufren algún trastorno del sueño crónico y grave. Así se recoge en los últimos datos facilitados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), y extrapolados a la provincia de Castelló, con motivo de la celebración hoy del Día Mundial del Sueño. Este año, la efeméride quiere incidir en el destacado papel que juega una buena calidad de sueño en la salud. Asimismo, según cifras de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía

de Cabeza y Cuello (Seorl-CCC), hasta el 15 por ciento de los niños menores de siete años tiene apnea (suspensión transitoria de la respiración mientras se duerme).

La Sociedad Española de Neurología señala que entre un 20 y 48 por ciento de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño y que, al menos un 20 por ciento de la población infantil, sufre algún tipo de trastorno del sueño. Asimismo, hacen hincapié en que la mala calidad de sueño es un desencadenante o im-

plica cierto riesgo para determinados trastornos neurológicos, como ictus, Parkinson, Alzheimer o diversas enfermedades neuromusculares.

El insomnio es el trastorno de sueño más prevalente (20-30%), seguido del síndrome de las piernas inquietas (5%) y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño (4-5%). Más de dos tercios de las personas que padecen problemas de sueño no buscan ayuda profesional y al menos un 5 por ciento se automedica diariamente, según

las mismas fuentes.

Desde la SEN se recuerda que para lograr una buena higiene de sueño es necesario llevar un ritmo de vida regular y mantener estables los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios; evitar agentes externos que puedan importunar el descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles,...); evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir, así como realizar deporte y llevar

un estilo de vida activo.

Por su parte, con la finalidad de concienciar sobre la importancia de cuidar el sueño, difundir pautas de actuación que puedan mejorar y fomentar el aprendizaje de habilidades que nos permitan llevarlas a la práctica, UJI Hàbitat Saludable ha programado para hoy diversos talleres y actividades bajo el lema «Sueño saludable, envejecimiento saludable». Los talleres buscan la mejora de la gestión del estrés y la prevención de su impacto en la aparición del insomnio.



Talleres organizados por la UJI con motivo del Día Mundial del Sueño. DAMIÁN LLORENS