

LOS PROBLEMAS DEL DESCANSO NOCTURNO

La falta de sueño cambia el ánimo a más de la mitad de la población

Un estudio de la UJI concluye que un 54% no descansa bien por la noche

PABLO RAMÓN OCHOA
mediterraneo@epmediterraneo.com
VALÈNCIA

Descansar bien parece muchas veces un aspecto secundario en la vida diaria, pero a la hora de la verdad se revela como algo verdaderamente esencial en el devenir diario. Un estudio enteramente valenciano publicado esta semana por la Fundación del Sueño Mónica Duart junto a investigadores de la Universitat Jaume I de Castellón determina que más de la mitad de los españoles padecen «alteraciones en su estado de ánimo debido a la falta de sueño».

En concreto, el 54% del país duerme poco o no duerme lo suficiente como para ganar una mayor estabilidad anímica. De esta manera, se constata lo que es un secreto a voces al que mucha gente recurre cuando despierta y siente que algo ha fallado: la falta de sueño nos vuelve menos felices y genera escenarios propicios para sentimientos negativos, lo que además se convierte en un terreno

fértil para que se generen problemas en el ámbito laboral.

«Los resultados que expone esta investigación son una prueba más para dedicarle al sueño la importancia que tiene», dijo al respecto la valenciana Mónica Duart, responsable de la Fundación del Sueño, durante la presentación de los resultados del estudio conocidos ayer en CaixaFòrum València.

MALA CALIDAD DEL SUEÑO // La otra pata del sueño trastocado, además de la dormir poco, es dormir mal. Y así lo reafirma este informe conjunto entre ambas entidades valencianas, que sostiene que «hasta un 39% de los españoles experimentan una mala o muy mala calidad de sueño en su día a día». Se trata de cuatro de cada diez personas, una cantidad que se considera muy elevada.

«La falta de descanso repercute en todos los apartados de nuestra vida, desde nuestra salud mental hasta nuestro rendimiento laboral diario», analizó Duart.

Otro dato relevante del estu-



Las investigadoras Botella (i) y García Palacios (d), junto a Duart (c), tras la presentación de ayer en València.

39% 36%

Personas que tienen una mala o muy mala calidad de sueño en su día a día. Aparte de dormir poco, se duerme mal. Cuatro de cada diez personas confiesan que no duermen en condiciones óptimas.

dio, que ha llevado más de un año de investigación, es que causa somnolencia a un 36% de los españoles. Así pues, los trastornos del sueño tienen una tercera consecuencia no deseada durante el día. No es casualidad, en muchos casos, resistir a punta de cafés.

La fundación sin ánimo de lucro presentó los datos junto al

Personas que tienen somnolencia durante el día por haber dormido poco o mal. Es el trastorno menos frecuente, pero andar con sueño durante el día es un problema recurrente.

grupo de investigación Labpsitec, que tiene al frente a las profesoras Azucena García Palacios y Cristina Botella, ambas de la UJI. Botella, que es la fundadora de Labpsitec, está considerada como la primera investigadora a nivel nacional en Psicología Aplicada.

Tanto García Palacios como Botella subrayaron durante la ci-

tada presentación que los problemas de sueño «prevalecen entre toda la población, independientemente de su grupo de edad».

CONCIENCIAR Y EVALUAR // Las investigadoras de la UJI recalcaron que es necesario «concienciar, evaluar y abordar» la cuestión, que en la actualidad muchas personas no priorizan. El proyecto conjunto que han encabezado nació con el fin de fomentar la investigación del sueño saludable en la sociedad, según indicaron en la presentación. A modo de una primera guía, Labpsitec ha desarrollado materiales a los cuales se puede acceder por internet para mejorar el descanso y el bienestar personal al dormir, y durante el próximo año seguirá trabajando junto a la Fundación del Sueño, confirmando ambas entidades. =

MEDITERRÁNEO