

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

► Un estudio de la Fundación Mónica Duart y la Universitat Jaume I concluye que tres de cada cuatro encuestados no descansa bien por la noche

PABLO RAMÓN OCHOA. 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. Un estudio enteramente valenciano publicado esta semana por la Fundación del Sueño Mónica Duart junto a investigadores de la Universitat Jaume I de Castelló 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 gen-

«El no dormir bien repercute tanto a nuestra salud mental como a nuestro rendimiento laboral»

te 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 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 muy elevada.

«La falta de descanso repercute en todos los apartados de nues-



Las investigadoras Botella (i.) y García Palacios (d.), junto a Duart (c.) en València.

LEVANTE-EMV

39 %

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 las condiciones en las que duermen no son óptimas.

tra vida, desde nuestra salud mental hasta nuestro rendimiento laboral», analizó Duart.

Otro dato relevante del estudio, que ha llevado más de un año de investigación, causa somnolencia a un 36 % de los españoles. Así pues, los trastornos del sueño tienen una tercera con-

secuencia 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 grupo de investigación Labpsitec, que tiene al frente a las profesoras de la UJI Azucena García Palacios y Cristina Botella. Botella, fundadora de Labpsitec, está considerada como la primera investigadora a

nivel nacional en Psicología Aplicada.

Tanto García Palacios como Botella subrayaron en la 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. 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 las entidades.

36 %

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.