



# V ENCUENTRO CULTURA PREVENTIVA

Dra. María Aguilar Andújar





La **Alianza por el Sueño** es una plataforma colaborativa y multidisciplinar, conformada por profesionales de la salud, gestores, investigadores, asociaciones de pacientes y empresas, con el propósito compartido de generar evidencia y promover la concienciación necesaria para proteger este **derecho fundamental**:

# EL SUEÑO



# Importancia del sueño para la salud

## Ideas clave

---

- Tener un sueño saludable es esencial para tener una buena salud física y mental.
- El sueño es un proceso activo y reparador.
- Debe ser un pilar fundamental en el estilo de vida, junto a la alimentación y el ejercicio.
- Funciones del sueño





# Funciones del sueño

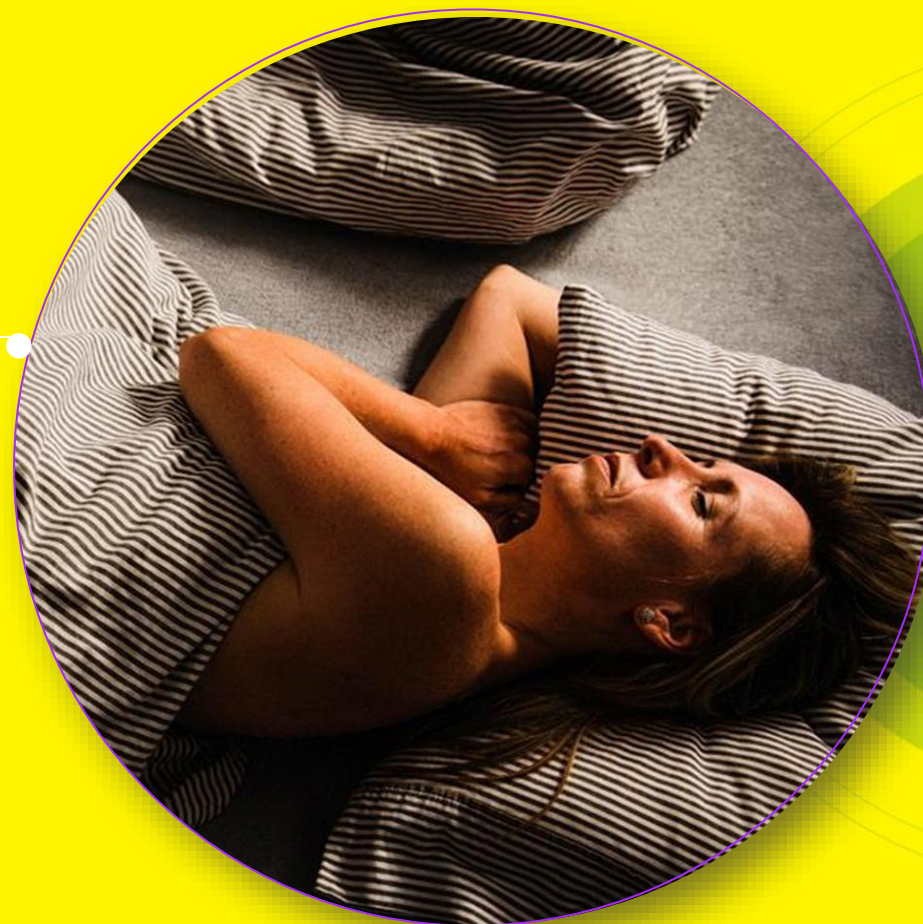
- Función reparativa.
- Función de la conservación de la energía.
- Función adaptativa.
- Función de consolidación y refuerzo de la memoria.
- Función de la integridad sináptica y redes neuronales.
- Función termorreguladora
- ¡¡No es perder el tiempo!!





# ¿Qué es un sueño de buena calidad?

- Cantidad vs calidad.
- Adecuado a cada persona.
- Repercusión clínica.
- Afectación en el rendimiento diurno.
- Debe cumplir unos requisitos básicos aun teniendo en cuenta la variabilidad interpersonal.





# Cambio de hábitos-Problemas de sueño



La revolución tecnológica y la necesidad de un aumento de productividad han transformado nuestro estilo de vida completamente.



Factores añadidos: estrés, teletrabajo, disponibilidad 24h, irregularidad en el horario de trabajo = falta de desconexión.



Factores principales: luz artificial, pantallas, redes sociales = malos hábitos de sueño.



Resultado: le vamos quitando tiempo al sueño para poder realizar todas las actividades que queremos hacer en el día a día.

# Consecuencias del problema de sueño en el entorno laboral

- Mal rendimiento físico, cognitivo, productividad, seguridad, toma de decisiones, disminución de la atención y capacidad para resolver problemas.
- No cumplir adecuadamente el horario, absentismo, presentismo y costes asociados (0,8% del PIB)
- Alteraciones en el comportamiento.
- Dificultad y problemas en las relaciones interpersonales
- Accidentes en relación con patología traumática y no traumática.
- Especial atención al trabajo a turnos y trabajo nocturno



# El insomnio

- El 43.2% de la población española en algún momento presenta quejas de insomnio.
- Su expresión más importante es el **insomnio crónico**, que afecta al 15% de los españoles.
- Es un trastorno del sueño que puede llegar a ser muy invalidante.
- Criterios diagnósticos.
- El insomnio y trastorno mental son dos entidades muy relacionadas entre sí y en un **sentido bidireccional**.

De la población mundial, se estima:<sup>2</sup>

**~6%** se ha diagnosticado de insomnio

**~33%** notifica síntomas de insomnio

## EUROPA<sup>5-7</sup>

Reino Unido<sup>c</sup>:

5,7%-7,9%

Francia<sup>c</sup>:

10%-20%

España<sup>c,d</sup>:

6,4%-14%

Noruega<sup>c</sup>:

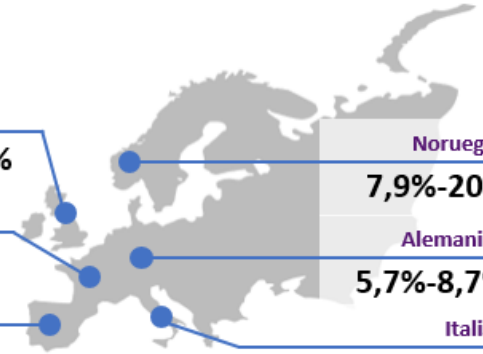
7,9%-20%

Alemania<sup>c</sup>:

5,7%-8,7%

Italia<sup>c</sup>:

7%-8,6%



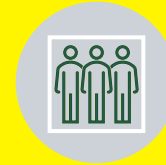
# Sustancias y fármacos hipnosedantes



Los trastornos de sueño, sobre todo el insomnio, llevan a un mayor riesgo de consumo de sustancias como alcohol u otras drogas (marihuana) y el consumo inadecuado de fármacos hipnóticos.



El consumo de estas sustancias sin seguimiento o de forma prolongada puede empeorar el trastorno de sueño, influir a nivel cognitivo y psicomotor, aumentando el riesgo de sufrir accidentes laborales y de tráfico.



En España, nos encontramos ante un consumo elevado de hipnosedantes, siendo **el país con el mayor consumo de BZD del mundo**. Un 15% de los pacientes que toman ansiolíticos terminan desarrollando un uso crónico. En Andalucía más de **1 millón de personas** consumen BZD de forma crónica.

# Hacia dónde tenemos que ir

- La falta de concienciación sobre la importancia del sueño lleva a que **menos de 1/3** de las personas con problemas de sueño busque ayuda profesional.
- Incluir el sueño en los reconocimientos médicos laborales puede detectar trastornos de sueño y aportar soluciones innovadoras.
- El sueño tiene que pasar a formar parte de la salud en todos los ámbitos y necesitamos concienciación a diferentes niveles.
- Se deben consultar problemas para conciliar el sueño, mantener el sueño mantenida en el tiempo, o somnolencia diurna excesiva.



# Hacia dónde tenemos que ir

- Necesitamos un cambio claro en el entendimiento y abordaje del sueño y su patología.
- **Concienciación a diferentes niveles:** población general (familiar), personal sanitario, entorno laboral, legislación...
- Formación y talleres sobre higiene de sueño.
- Detección temprana en revisiones médicas.
- Fomento de pausas, horarios flexibles y entornos saludables.
- Concienciación en la importancia del sueño, automedicación y consulta del especialista.

- ✓ Mantén un horario fijo para dormir y despertar 🕒
- 😴 Siestas sí, pero cortas (máx. 45 min y antes de las 16:00h)
- 🚫 Di adiós a la cafeína y el alcohol antes de dormir ☕🍷
- 📱 Pantallas fuera al menos 2 horas antes de acostarte
- 🍲 Evita cenas pesadas, picantes o azucaradas antes de dormir
- 🏃 Haz ejercicio, pero no justo antes de acostarte
- 🛏 Crea un ambiente relajante: colchón cómodo, temperatura ideal y poca luz
- 🔇 Silencio y oscuridad: usa tapones o antifaz si es necesario
- 📖 Cambia el scroll por un buen libro para relajar la mente 📖
- 🌿 Mantén una rutina relajada antes de dormir: prueba con una ducha caliente, meditación o música suave 🎵
- zzz Usa la cama solo para dormir

# Diplomacia del sueño: un enfoque para impulsar la salud cerebral mundial

*"Imagine que existiera un tratamiento capaz de mejorar la función cognitiva, reforzar el sistema inmunitario, ayudar a perder peso y regular el metabolismo, proteger el sistema cardiovascular, regular la eliminación de residuos del cerebro y aumentar el estado de ánimo, la autorregulación emocional y la productividad. **Pues ya lo tenemos: el sueño**".*





**GRACIAS**



#AlianzaPorElSueño