19 DE MARZO – DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

**3 de cada 10 personas tuvieron problemas de sueño en las primeras semanas del confinamiento en España**

* **Así lo revela una encuesta online realizada por investigadores del CIBER de Salud Mental (CIBERSAM) y la Universidad de Oviedo realizada durante la fase inicial del encierro**
* **La dificultad para iniciar o mantener el sueño fue reportada por el 24% de los participantes, y un 13% informó de sueños o pesadillas relacionadas con la Covid-19**
* **Las mujeres y la población joven sufrieron en mayor medida esta pérdida de la calidad del sueño, y la exposición profesional a estrés, la pérdida económica, el abuso del alcohol como estrategia de afrontamiento y la mayor angustia psicológica fueron también factores de riesgo**
* **Hasta el 31 de marzo está abierta la participación en una nueva encuesta (**[**https://areapsiquiatria.unioviedo.es/encuesta4/**](https://areapsiquiatria.unioviedo.es/encuesta4/)**) que medirá los efectos sobre la salud del sueño tras un año de pandemia**

**Madrid, 18 de marzo de 2021.-** Tres de cada diez personas tuvieron problemas de sueño en las primeras semanas del confinamiento en España, según se desprende de una encuesta realizada por investigadores del CIBER de Salud Mental (CIBERSAM) y la Universidad de Oviedo durante la fase inicial del encierro.

Este estudio, elaborado a partir de cuestionarios online difundidos a través de las redes sociales y el correo electrónico en la semana del 19 al 26 de marzo de 2020, que recoge datos de más de 15.000 personas, reveló que el 24% de los participantes presentaron dificultad para iniciar y mantener el sueño, y un 13% informó de sueños o pesadillas relacionadas con la covid-19.

La población joven y las mujeres sufrieron en mayor medida esta pérdida de la calidad del sueño. Además, la exposición profesional a estrés, la pérdida económica, el abuso del alcohol como estrategia de afrontamiento y la mayor angustia psicológica fueron también factores de riesgo, según el informe.

**Angustia psicológica por la pandemia e insomnio**

La salud del sueño es fundamental para lograr y mantener el bienestar físico y mental, y se sabe que los factores estresantes pueden desencadenar una interrupción temporal de los patrones del sueño. En este sentido, las restricciones reales para contener la pandemia de covid-19 generaron una amplia gama de situaciones estresantes sin precedentes. “La angustia psicológica desencadenada por la exposición al virus o sus consecuencias indirectas podría ser un factor que contribuya a problemas del sueño, dada la relación bidireccional entre ansiedad, depresión e insomnio”, explica Julio Bobes, jefe de grupo del CIBERSAM en la Universidad de Oviedo que ha liderado esta investigación.

Por ello, el objetivo de este trabajo se centró en describir la presencia de alteraciones del sueño autoinformadas en personas sin trastornos de salud mental (pasados o actuales) a partir de una gran muestra de población española. El estudio fue diseñado para explorar la asociación entre las alteraciones del sueño, los factores sociodemográficos, las condiciones médicas existentes y las variables relacionadas con la exposición a la covid-19 y sus consecuencias sociales, económicas y psicológicas.

**Resultados y factores de riesgo**

Los resultados globales revelaron que un 30,2% de los encuestados respondió afirmativamente a las preguntas relacionadas con los problemas de sueño. En concreto, el 23,9% de la población de la muestra informó dificultad para iniciar o mantener el sueño, mientras que el 12,9% reveló tener sueños relacionados con la covid-19. En el 6,6% de la muestra se detectaron ambos problemas.

Tanto la dificultad para conciliar y mantener el sueño como la actividad onírica relacionada con la covid-19 fueron más frecuentes entre los individuos de edad más joven. Asimismo, estas personas puntuaron más alto en las escalas de ansiedad, depresión y estrés. “Los factores sociales y económicos, como los temores de los adultos jóvenes por su futuro profesional, podrían contribuir a explicar estos hallazgos”, explica el Dr. Bobes.

En concreto, al evaluar la dificultad para iniciar o mantener el sueño, se observó que había varias variables relacionadas con un mayor riesgo: la edad más joven, el sexo femenino, la reducción de más del 50% de los ingresos mensuales, tener ancianos dependientes a cargo, beber alcohol como distracción, así como puntuaciones más altas de ansiedad, depresión o estrés. Por el contrario, poder disfrutar del tiempo libre con actividades creativas, como la pintura, o relajantes, como escuchar música, fueron factores protectores contra los problemas del sueño.

Los factores de riesgo asociados a las personas que reportaron sueños o pesadillas relacionadas con la covid-19 fueron el sexo femenino, estar casado, trabajar como autónomo o ser funcionario (probablemente por incluir este grupo trabajadores sanitarios de primera línea), tener familiares o amigos infectados por el virus, leer noticias sobre el coronavirus, el consumo de alcohol como estrategia de evasión y también puntuaciones más altas de estrés, ansiedad y depresión.

**Diseño de intervenciones de e-Salud enfocadas a los factores de riesgo**

“Estos hallazgos podrían ayudar a los sistemas de salud pública a diseñar y ofrecer intervenciones personalizadas para promover la calidad del sueño en la población general, a través de recursos de e-Salud por medio de aplicaciones para teléfonos inteligentes, talleres de higiene del sueño online o campañas en redes sociales, todas ellas enfocadas a los factores de riesgo modificables”, proponen los investigadores.

En este sentido, recomiendan limitar la exposición excesiva a noticias sobre la pandemia, evitar estilos de vida poco saludables, como el consumo de alcohol, o programar el tiempo libre para mantenerse ocupado con actividades relajantes.

**Nueva encuesta tras un año de pandemia**

El grupo de investigación del CIBERSAM en la Universidad de Oviedo acaba de lanzar una nueva encuesta online a partir de la que se pretende estudiar el impacto de la pandemia sobre la salud del sueño un año después. El cuestionario está disponible en: <https://areapsiquiatria.unioviedo.es/encuesta4/>. La participación está abierta hasta el 31 de marzo.

**Enlace al artículo de referencia:**

Francesco Dal Santo, Leticia González-Blanco, Julia Rodríguez-Revuelta, Pedro A. Marina González, Gonzalo Paniagua, Leticia García-Álvarez, Lorena de la Fuente-Tomás, Pilar A. Sáiz, María Paz García-Portilla & Julio Bobes (2021) Early Impact of the COVID-19 Outbreak on Sleep in a Large Spanish Sample, *Behavioral Sleep Medicine*, DOI: 10.1080/15402002.2021.1890597

**Sobre el CIBERSAM**

El Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) es un consorcio dependiente del Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Ciencia e Innovación) y cofinanciado con fondos FEDER. El CIBER de Salud Mental (CIBERSAM) está formado por 25 grupos de investigación clínica, preclínica y traslacional. Está orientado fundamentalmente al estudio de trastornos mentales como depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, así como los trastornos de ansiedad y trastornos mentales del niño y del adolescente o la innovación terapéutica.

**Más información**

Departamento de comunicación CIBER [comunicacion@ciberisciii.es](mailto:comunicacion@ciberisciii.es) / 91 171 8119