******  

*NOTA DE PRENSA*

**EMBARGADA HASTA EL MIÉRCOLES 1 DE FEBRERO A LAS 18 H**

**Dormir poco aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y tener gripe durante la epidemia**

***Los niños que duermen poco tienen más problemas de concentración y de rendimiento escolar y sin más hiperactivos***

***El 7% de conductores europeos se han quedado alguna vez dormidos al volante***

Barcelona/Lleida, 1 de Febrero de 2017.- Dormir poco, menos de cuatro horas, pero también dormir demasiado, más de 10 horas, puede afectar la calidad de vida. Varios estudios relacionan la cantidad y calidad del sueño con el riesgo de sufrir hipertensión arterial, enfermedades coronarias, enfermedades cerebrovasculares, obesidad, diabetes tipo 2 (diabetes de adulto), depresión y también contraer un resfriado común o gripe durante la época de epidemia.

Estas son algunas de las conclusions del *Informe sobre la salud del sueño. El impacto de dormir bien en la salud de las personas y de la colectividad*, un documento realizado por el Observatorio Global del Sueño de Catalunya, una plataforma impulsada por el Institut de Recerca Biomèdica de Lleida, la Universitat Internacional de Catalunya y la Fundació Ad Salutem Institute for Healthy Sleep, que se presentará **mañana 1 de febrero** a les **17 horas** en CaixaForum Barcelona, en un acto que cuenta con la colaboración de la Obra Social ‘la Caixa’.

Dormir es un fenómeno fisiológico y conductual en el que hay una disminución periòdica, parcial e irreversible del nivel de conciencia. Se trata de un proceso universal en todo el reino animal, pese a que la función y la finalidad no son del todo conocidas. Durante siglos, el sueño se ha considerado una condición pasiva, hecho que cambió en 1953 con el descubrimiento del sueño REM *(Rapid Eye Movement)*, una fase en la que el cerebro está muy activo.

Aunque varios estudios demuestran que el sueño es un determinante para mantener un buen estado de salud, los cambios en las pautes de la vida cotidiana, que suponen vivir con un ritmo más acelerado y estresante, han hecho que se haya perdido calidad del sueño.

**Se aconseja dormir entre 7 y 8 horas al día**

Los expertos aconsejan dormir entre 7 y 8 horas, en el caso de los adultos, para mantener una buena salud y tener menos riesgo de mortalidad. Durante la infancia, dormir poco se asocia a problemas de concentración, rendimiento escolar, hiperactividad y ansiedad. De hecho, algunos estudios constatan que los adolescentes que pasan horas despiertos con videojuegos tienen más riesgo de sacar malas notas en el colegio.

En los adultos, no dormir suficiente tiene una clara relación con el rendimiento laboral y los accidentes en el trabajo y en la carretera. El 7% de conductores se ha quedado alguna vez dormido al volante, hecho que ha provocado un 3,6% de los accidentes mortales y un 13,2% de los accidentes que han precisada cuidados en el hospital, según un estudio realizado en 19 países de la Unión Europea que también se incluye en el informe.

**Accidentes de tráfico y laborales causados por somnolencia**

Entre els conductores con más riesgo de sufrir somnolencia al volante, destacan los conductores profesionales, porque están más expuestos a la carretera, los trabajadores con turnos de trabajo prolongados, las personas que conducen y han dormido poco, especialmente los jóvenes o los que duermen menos de seis horas, o los que sufren apnea del sueño no diagnosticada.

Pese a que los estudios demuestran el vínculo con dormir bien y un buen estado de la salud de la persona, todavía no existe una percepción social al respeto. Nos encontramos con la misma situación que en el pasado tenía el hábito tabáquico entre la sociedad, en la que fumar se vinculaba con una imagen de poder, valentía e independencia.

La principal recomendación de este informe es la creación del Observatorio Global del Sueño, que se presentará mañana, y que tiene como objetivo promover el estudio, la investigación, la divulgación, la educación y la promoción del sueño saludable. ​Desde este observatorio se quiere defender un cambio en la percepción social de dormir bien, todavía muy vinculada con la idea que dormir poco es propio de una persona valiente y productiva en el trabajo.

**Autores del documento**

El documento ha sido elaborado por Ferran Barbé y Mireia Dalmases, investigadores del Institut de Recerca Biomèdica de Lleida, Maria Dolors Navarro, directora del Institut Albert J. Jovell de Salut Pública i Pacients de la Universitat Internacional de Catalunya, Joan Escarrabill, director del Pla Director de les Malalties de l’Aparell Respiratori del Departament de Salut, y Jordi Varela, director de Ad Salutem Institute for Healthy Sleep.

También ha contado con el asesoramiento de Antoni Esteve, de Ad Salutem Institute for Healthy Sleep y los investigadores Xavier Soler, de la University of California San Diego, Ivan Erill, de la University of Maryland Baltimore County y Joan Bigorra Barcelona Institute of Global Health.

**PRESENTACIÓN DEL OBSERVATORIO GLOBAL DEL SUEÑO**

Dia: **Miércoles,** **1 de febrero de 2017**

Hora: **17 horas**

Lloc: **CaixaForum (Av. Francesc Ferrer i Guàrdia, 6-8, 08038 Barcelona)**

Durante el acto abierto al público, se presentará y entregará el *Informe sobre la salud del sueño. El impacto de dormir bien en la salud de las personas y de la colectividad* (en catalán)

**PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:**

**Departamento de prensa:** Gemma Bruna · info@gemmabrunacomunicacio.com · 627 51 35 79

**Comunicación Externa UIC Barcelona:** Elena Castellarnau · elenac@uic.es· 93 254 18 00

**Comunicación IRBLleida:** Meritxell Soria · comunicacio@irblleida.cat · 608 034 260

**Comunicación Fundació Bancària ‘la Caixa:** Irene Roch · iroch@fundaciolacaixa.org · 93 404 60 27