



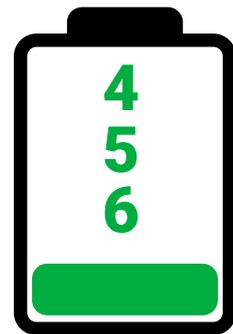
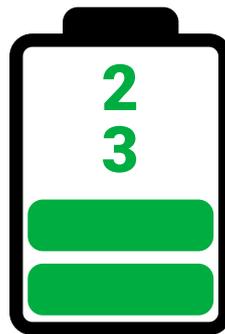
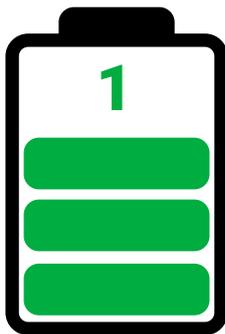
Cómo está aumentando nuestro cansancio

“Es un fenómeno que se ha agudizado en el último año y medio o dos, tras la pandemia, y lo hemos comentado muchos compañeros. Yo diría que el 60% de mis pacientes refiere cansancio: un tercio acuden específicamente por eso y otro tercio tiene este síntoma, aunque venga para cualquier enfermedad”. Así se manifestaba Lorenzo Armenteros, de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), en un reportaje sobre el cansancio publicado este 2024 en El País.

El deterioro de la salud mental o las reglas de una sociedad que trata de ser más productiva en todos sus ámbitos influyen en este aumento de la fatiga que tiene un gran impacto social, por la reducción de la calidad de vida, el aumento del absentismo o la disminución de la productividad.

¿Por qué estamos tan cansados?

A continuación, enumeramos diferentes factores que diferentes expertos como David Spiegel, profesor de psiquiatría y director del Centro de Investigación del Sueño en la Universidad de Stanford, sitúan como base para ese cansancio:



- 1. Desconexión de la naturaleza:** Cada vez vivimos en ciudades más grandes, con más conexión digital y con menos tiempo para estar en el campo. Eso repercute en nuestros niveles de energía y nuestros estados de ánimo.
- 2. Aislamiento social:** La desconexión con otras personas y la ausencia de relaciones sólidas pueden contribuir al cansancio y la depresión.
- 3. Trastornos y falta de sueño:** La importancia que le damos a las horas de sueño cada vez es menor y eso puede afectar nuestra energía y capacidad de concentración.
- 4. Multitarea:** Al tratar de atender a diferentes tareas de forma casi simultánea vivimos en una alerta constante en la que, por los procesos internos de nuestro cerebro, nos sentimos más cansados y somnolientos.
- 5. Hábitos poco saludables:** Una dieta poco saludable o el sedentarismo contribuyen a la carencia de energía.
- 6. Contaminación:** Diferentes expertos señalan que la cantidad de toxinas a las que nos vemos expuestos, por ejemplo, en el aire, no es positiva para nuestro sistema nervioso. Algo que también afecta a nuestro sistema cardiovascular.
- 7. Carencia de propósito:** Enfrentarse a trabajos que consideramos sin sentido o que no motivan puede afectar al bienestar mental y físico.

Datos relevantes sobre la falta de sueño



Gran Bretaña: **Un 23% de la gente duerme menos de cinco horas.**

Fundación Nacional del Sueño Estados Unidos... El tiempo que dedicamos a dormir se ha reducido un **20% en cien años**



Durante el último siglo el **niño medio ha perdido 85 minutos de sueño cada noche***

*Según un estudio para Sleep Medicine Reviews de L. Matricciani, T. Olds y J. Petkov



"Cuando ves una serie de Netflix y te enganchas, te quedas hasta tarde viéndola. Realmente, y al final, estamos compitiendo con el sueño".

Reed Hastings, CEO de Netflix

¿Cómo dormimos en España?

Tres de cada cuatro españoles duermen entre semana menos de lo que les gustaría. Y un 48% afirma que no duerme bien, llegando a ser 14 de cada 100 los que afirman que su descanso es malo o casi siempre malo. Así lo refleja la Radiografía del sueño realizada por 40dB para el diario El País.

La calidad del sueño

¿Cómo diría que duerme? En % de encuestados



■ Siempre bien
 ■ La mayoría de las veces bien
 ■ Unas veces bien y otras mal
■ La mayoría de las veces mal
 ■ Siempre mal



Pautas que nos ayudan a dormir mejor



Fraternidad

Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

