



La falta de sueño puede provocar accidentes

- **Un estudio del Dr. Cluydts para la European Bedding Association demuestra que un mal descanso afecta a la concentración y al humor**
- **La mitad de la población española se despierta alguna vez a lo largo de la noche, según el Primer Estudio de Salud y Descanso de Asocama**

08 de abril de 2009.- La European Bedding Industries' Association (EBIA) —a la que pertenece Asocama, la Asociación Española de la Cama— ha presentado un estudio sobre los efectos de la falta de sueño dirigido por el prestigioso investigador Dr. Raymond Cluydts.

El doctor Cluydts, que dirige actualmente el Centro de Experimental Sleep Research de la Universidad de Bruselas, realiza pruebas de laboratorio para averiguar cuáles son las posibles consecuencias de la falta de sueño induciendo insomnio en sujetos sanos: *“a causa de la falta de sueño los sujetos se sienten adormilados a lo largo del día, y se vuelven malhumorados. Algunas formas de depresión están causadas por un sueño agitado y poco reparador o directamente por la falta de sueño”*, explica.

En España, sólo la mitad de la población duerme seguido toda la noche, según el Primer Estudio de Salud y Descanso realizado por Asocama, y de ellos, hasta un 21% asegura que se despierta sin motivo aparente. *“No disfrutar de un sueño relajado y reparador puede deberse a diferentes motivos —explica José Manuel Nogueiras, secretario general de Asocama—, entre ellos un equipo de descanso en mal estado o con más de diez años, que puede influir mucho más de lo que pensamos en nuestro descanso”*.

Por otra parte, las pruebas realizadas por el doctor Cluydts relacionadas con desórdenes epidemiológicos del sueño muestran cómo la gente con este problema puede sufrir desarreglos cognitivos (como problemas de atención o memoria), y cómo esto lleva a cambios de humor que pueden variar entre la irritación y la depresión. *“Numerosos accidentes están causados por falta de sueño”*, asegura Raymond Cluydts, *“y las compañías aseguradoras ya se están dando cuenta de ello”*.

“La gente que sufre deficiencias de sueño nota cómo esto interfiere en sus vidas, ya sea físicamente (dolores de espalda, etc.) o mentalmente (más estrés, falta de concentración...). A menudo el resultado puede ser una menor productividad laboral, absentismo, o en el peor de los casos, accidentes”, explica José Manuel Nogueiras

Acerca de ASOCAMA

La Asociación Española de la Cama, **ASOCAMA**, es la asociación de fabricantes de equipos de descanso, nace en 1985 con el objetivo de velar por la calidad y contribuir a la mejora de la cultura del descanso. Esta cultura se basa en que pasamos casi un tercio de nuestra vida durmiendo y, por ello, debemos hacer de esta actividad un momento placentero y reparador. **ASOCAMA** aconseja reemplazar los equipos de descanso antes de los 10 años, ya que factores como el uso y el paso del tiempo merman sus propiedades de firmeza, elasticidad e higiene. www.asocama.es.

Para más información:

Teresa García / Esther Gago

INFORPRESS- 91 564 07 25

Gabinete de prensa de ASOCAMAtgarcia@inforpress.es / egago@inforpress.es