

Madrid, 8 de mayo de 2020

El insomnio, en aumento durante la pandemia, en ‘Covid-19, un país en vela’, nuevo reportaje de ‘En el punto de mira’

**El estrés y la incertidumbre provocados por la situación han disparado los casos de este trastorno, que tiene graves consecuencias para la salud**

**El reportero Boro Barber se someterá bajo control médico a una importante falta de sueño para comprobar sus consecuencias**

Durmiendo se regenera el sistema inmunitario y se producen **procesos esenciales para la salud y la vida**. Sin embargo, las personas que no pueden dormir lo suficiente se sienten fatigadas y debilitadas, tienen estrés y ansiedad, desarrollan trastornos en la memoria, atención y aprendizaje y, en último extremo, pueden llegar a delirar, tener alucinaciones y **graves enfermedades por la falta de sueño**. El insomnio en la población ha aumentado un 30% durante el confinamiento y **‘En el punto de mira’** se acercará a este problema en **‘Covid-19, un país en vela’**, el reportaje monográfico que Cuatro ofrecerá el lunes a las XXXXX.

**Boro Barber** y **Marta Losada** investigan las **causas y consecuencias del insomnio** y por qué están creciendo las consultas relativas a este problema. Comprobarán que España es el **segundo país del mundo en consumo de ansiolíticos** e inductores de sueño, cuya venta ha aumentado un 8% con la pandemia.

En el programa participa la psicóloga **Ana Villarrubia**, que explica que **el confinamiento ha cambiado nuestra rutina**, nuestros horarios, nuestra dieta y ejercicio y que todos estos desajustes repercuten en el sueño, además de la incertidumbre y la angustia generadas por la situación.

Para comprobar de primera mano los efectos de la falta de sueño, Boro Barber se someterá bajo vigilancia médica a una prueba consistente en **dormir tres horas durante tres días**. Un análisis posterior demostrará **cómo han mermado sus capacidades** en comparación con una compañera que ha descansado normalmente.

El reportaje presenta también **casos concretos de personas que llevan años sin dormir bien** y explica en que consiste el insomnio familiar fatal, una enfermedad rara en la que los enfermos **dejan de dormir hasta que entran en coma y fallecen**. Más de la mitad de los casos declarados en el mundo **se detectan en España**.