



ÁREA DE HIGIENE, EPIDEMIOLOGÍA Y MICROBIOLOGÍA

DIRECCIÓN DE EPIDEMIOLOGÍA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE LAS  
ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

---

## BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 11 – 2025

### LA INCLUSIÓN DEL SUEÑO EN LA AGENDA DE SALUD PÚBLICA

El viernes anterior al equinoccio de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño, con la finalidad de sensibilizar a la población acerca de la importancia de dormir bien. Además, se pretende tratar acerca de las causas y consecuencias de los trastornos del sueño y su consideración actual en la agenda de la salud pública. Es una iniciativa de la Asociación Mundial de Medicina del Sueño, proclamada y sistematizada a partir de 2008. La coincidencia con la Semana Mundial del Cerebro 2025, que comienza mañana, es una oportunidad que debemos aprovechar y hacerlo bien.

Este año pretendemos en Cuba, con esta conmemoración, dar pasos más firmes para la inclusión del sueño como factor protector de la salud y de los trastornos del sueño en la agenda de la salud pública, a partir de su valoración como una condición comúnmente crónica no transmisible que amerita preocupación y, sobre todo, ocupación.

El sueño ha estado en el centro de las inquietudes científicas desde hace mucho tiempo. Hoy en día, se sabe que el sueño es fundamental para numerosas funciones biológicas. Sin embargo, a pesar de los avances en su comprensión, la mayoría de las agendas nacionales de salud pública aun no incluyen políticas correspondientes para la atención al sueño y sus trastornos.

Sólo 43 de los países miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) han recopilado hasta hace muy poco datos sobre la duración del sueño de su población general. Esto contrasta con la cantidad de datos compilados sobre otros aspectos. Esta desigualdad es preocupante, dado que la deficiencia de sueño es un factor de riesgo establecido para

numerosos problemas de salud. La Academia Europea de Neurología y la OMS han reconocido que el sueño es determinante en la salud del cerebro. Y la Asociación Estadounidense del Corazón y más recientemente la propia OMS han añadido la duración del sueño como uno de los ocho factores clave para una salud cardiovascular óptima.

La deficiencia de sueño se puede caracterizar en tres grupos: sueño insuficiente, es decir, aquel que dura menos de seis horas por noche; alteraciones del sueño, como el que es irregular o está acompañado de pesadillas; y los trastornos del sueño, como el insomnio, el síndrome de piernas inquietas y la apnea del sueño.

Los expertos señalan que la falta de sueño se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes, enfermedad de las arterias coronarias y mortalidad cardiovascular en general. Además, se ha considerado que la pérdida de sólo una hora de sueño durante la transición al horario de verano va seguida de un aumento en el riesgo de ataque cardíaco durante los próximos tres días.

La deficiencia de sueño se ha asociado con una respuesta inmune deteriorada a las vacunas y a un mayor riesgo de COVID-19, tuberculosis y resfriado común. Dado que el sistema inmunológico desempeña un papel clave contra el cáncer, la falta de sueño puede provocar una respuesta inmune débil que podría resultar en una mayor progresión de la enfermedad. Estos trastornos contribuyen a sufrir un aumento del riesgo de alzhéimer y otras demencias debido a que se plantea una disminución la capacidad de eliminación de desechos de  $\beta$ -amiloide.

Las consecuencias del estrés ambiental, como el que sufren algunas personas debido a los daños causados por el cambio climático, pueden aumentar el cortisol y la norepinefrina. Esto incrementa la actividad del sistema nervioso simpático y afecta negativamente al sueño y a la salud. La deficiencia del sueño también se refleja en función del nivel social. Por ejemplo, la falta de sueño puede deberse a estar sufriendo tensión por causas financieras o estrés psicológico.

Los entornos sociales y físicos desfavorecidos, combinados con la vulnerabilidad individual, podrían tener efectos sinérgicos en los costos económicos de la falta de sueño. Alguien con trastorno de estrés postraumático podría tener deficiencia de sueño, un bajo funcionamiento

durante el día y, en consecuencia, mayor ausentismo laboral y mayor uso de la atención médica. En pocas palabras, mejorar la salud del sueño podría mejorar la equidad sanitaria general.

Se comparten actualmente tres recomendaciones para dar a los problemas del sueño la relevancia que merecen mediante políticas de salud del sueño. En primer lugar, educar para concienciar sobre el sueño y la salud circadiana. En segundo lugar, recopilar información sobre el sueño y los ritmos circadianos a nivel de los países. Y, por último, implementar políticas, que incluyan iniciativas de salud del sueño para avanzar en las agendas de salud pública. Y por ese camino hemos de andar, conocedores de nuestras limitaciones, pero claros y responsables de nuestras responsabilidades. // (STM).

### **LA OBESIDAD ALCANZÓ AL 24 % DE LA POBLACIÓN CUBANA, SEGÚN INFORME INTERNACIONAL**

El Día Mundial de la Obesidad 2025 marcó la publicación del sexto Atlas Mundial de la Obesidad. Cada Atlas ha presentado estimaciones de los niveles de tendencias de prevalencia de la obesidad a nivel nacional, y cada uno se ha centrado en un tema: estos incluyen el aumento de la obesidad infantil, la probabilidad de alcanzar los objetivos mundiales, el impacto de la obesidad en el riesgo de COVID – 19, y el impacto económico del sobrepeso y la obesidad.

Este año, el tema es “La obesidad y... las enfermedades que genera”, con especial atención a la obesidad como causa prevenible de enfermedades no transmisibles (ENT). Analizamos las principales ENT (diabetes tipo II, accidente cerebrovascular, enfermedad coronaria y cáncer) y las proporciones de estas enfermedades que son atribuibles a sobrepeso y obesidad en la edad adulta.

Para ilustrar aun más el papel de la obesidad en los desafíos más amplios de las ENT que se están produciendo a edades cada vez más tempranas, también se proporcionan estimaciones de la cantidad de niños con los primeros signos de ENT (hiperglucemia, presión arterial alta y colesterol HDL bajo) y la proporción de estos atribuibles a un índice de masa corporal elevado. También se estima la cantidad de niños que podrían evitar desarrollar estas afecciones si no tuvieran exceso de peso corporal.

El número de cubanos con obesidad alcanzó el 24 % y para 2030 el sobrepeso va a afectar a 5,53 millones, más de la mitad de la población, según el Atlas Mundial de Obesidad publicado recientemente.

El informe, publicado por la Federación Mundial de Obesidad y basado en datos del Instituto de Métricas de Salud, la OMS y otros organismos internacionales, señala que

las cifras de Cuba son algo superiores a la de la media mundial, pero por debajo de las de las Américas.

El análisis considera además que los cubanos tenemos entre un 60 y un 80 %de probabilidades de sufrir sobrepeso a lo largo de la vida adulta, pero mucho menos de ser clasificados como obesos: menos de un 10 % en el caso de los hombres y entre un 10 y un 20 % si son mujeres.

El Atlas recoge que en 2021 se registraron en Cuba 3 594 muertes vinculadas al sobrepeso y la obesidad, principalmente por enfermedades cardiovasculares y distintos tipos de cáncer.

Además, el estudio registra un total de 114 248 personas en la isla que sufrieron en 2021 diferentes problemas de salud relacionados con un índice de masa corporal (IMC) elevado, entre las que destaca con diferencia la diabetes tipo 2 que afecta a casi la mitad.

Según el Atlas Mundial de Obesidad, el sobrepeso y la obesidad van a seguir creciendo de forma gradual en el país hasta 2030, manteniendo a grandes rasgos la línea ascendente trazada en lo que va del siglo XXI.

Para este año, 2,95 millones de mujeres y 2,58 millones de hombres en Cuba tendrán sobrepeso u obesidad, frente a los 2,39 y 2,06 millones que entraban en esa categoría en 2015.

Según este estudio, el cubano medio consume entre 1 y 2,5 litros de bebidas azucaradas a la semana, mientras que menos de la mitad de la población adulta realiza suficiente actividad física.

El documento de la Federación Mundial de Obesidad recoge que Cuba cuenta con una guía nacional para la gestión del sobrepeso y la obesidad, así como para la gestión de la actividad física y la atención primaria de las ENT.

Apunta asimismo que la isla no ha realizado en los últimos cinco años encuestas sobre obesidad y sobrepeso, dietas insanas o actividad física. También recoge que el país no ha implementado un impuesto para gravar las bebidas azucaradas // (Tomado del Portal de INFOMED, 9-3-2025).

## **PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 11**

Lunes 10: Aniversario de la Graduación como Médico del Dr. Carlos J. Finlay en el Jefferson College de Filadelfia, Estados Unidos, en 1855 // Inicia la Semana Mundial del Cerebro // Inicia la Semana Mundial del Glaucoma // Reunión de Coordinación Semanal de la Viceministra, Dra. Carilda Peña García.

Martes 11: Inicia la Reunión Metodológica Nacional de Estomatología // reunión de la Comisión Nacional Técnico Asesora del MINSAP sobre Hipertensión Arterial (1.30 PM; Edificio de Soto del MINSAP, 3er piso).

Miércoles 12: Aniversario de la Constitución por Fidel Castro Ruz del Primer Contingente del Destacamento de Ciencias Médicas “Carlos J. Finlay” en La Habana en 1982 // Día Mundial del Glaucoma // Videoconferencia con las provincias para la gestión de las ENT (3.00 PM; desde el Centro de Dirección del MINSAP).

Jueves 13: Aniversario del Asalto al Palacio Presidencial en La Habana // Día Mundial del Riñón – Actividades de referencia nacional en el MEIJ y en el Policlínico “Carlos M. Portuondo” de Marianao, La Habana (AM) // Sesión del Ateneo “Dr. Ignacio Macías Castro” dedicada a los Trastornos del Sueño como problema de salud pública (2.00 PM; sede del CNSCS, La Habana).

Viernes 14: Día Mundial del Sueño // Día Mundial de la Endometriosis // Fundación del Periódico “Patria” – Día de la Prensa cubana // Visita de trabajo conjunta MINSAP – OPS para la valoración de los resultados de la Encuesta *STEPS* y otros temas relacionados con la gestión de las ENT.

Sábado 15: Aniversario del Levantamiento de Aponte (1812) // Aniversario de la Protesta de Baraguá.

### **SESIÓN DEL ATENEO “Dr. IGNACIO MACÍAS CASTRO” DE MARZO**

Este próximo jueves, 13 de marzo, a las 2.00 PM en la sede del Consejo Nacional de Sociedades Científicas de la Salud (Calle 2 No. Entre 15 y 17, Vedado, Municipio Plaza de la Revolución, en La Habana, se efectuará la sesión correspondiente a marzo del Ateneo “Dr. Ignacio Macías Castro” para abordar como tema central los “Trastornos del Sueño”. El programa, como es habitual ofrece además la presentación de un material bibliográfico y de un Elogio a una personalidad destacada.

La participación es libre y tenemos mucho interés que los participantes se hagan acompañar de jóvenes residentes y estudiantes de Ciencias Médicas.

***AQUÍ SE ACEPTAN COLABORACIONES: ¡HAGA LA SUYA!***

***Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñiz – MINSAP, La Habana, 10 de marzo de 2024.***

[salvador.tamayo@infomed.sld.cu](mailto:salvador.tamayo@infomed.sld.cu)