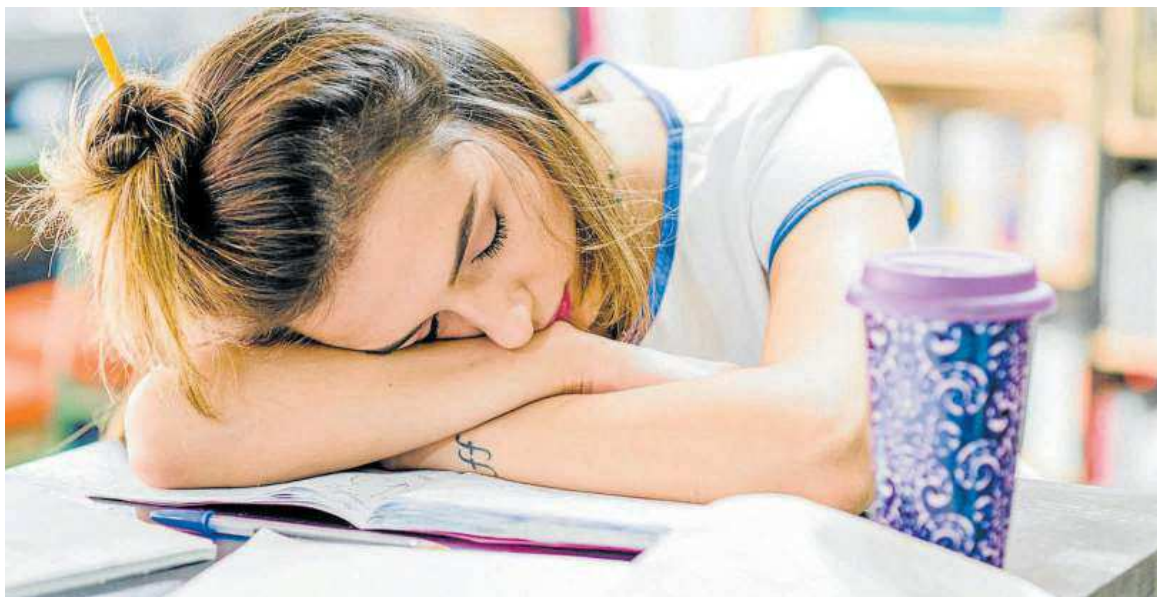




HOSPITAL QUIRÓNSALUD VITORIA



Dormir menos de lo necesario afecta al rendimiento académico y la salud de los adolescentes. Abajo, el doctor Carlos Egea. Fotos: Quirónsalud Vitoria

“El sueño es como un superpoder que puede hacernos vivir más y mejor”



Especialistas como el doctor Carlos Egea alertan del problema de falta de sueño entre los adolescentes, que puede conducir a trastornos de salud mental como ansiedad y depresión

Un reportaje de Itziar Acereda

El sueño es un proceso biológico activo, que cambia y se adapta según la edad y las circunstancias de cada persona. Así, el ser humano pasa de estar prácticamente 23 horas dormido cuando nace, a necesitar dormir entre 9 y 10 horas en la adolescencia y de 7 a 9 horas en la edad adulta. Sin embargo, un hecho constatado hace saltar la alarma entre los especialistas en la materia: hemos reducido al mínimo posible el número de horas que dormimos.

Sobre este aspecto reflexiona el doctor Carlos Egea, jefe de la Unidad de

Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria, poniendo el foco en los adolescentes, etapa en la que se agrava el problema. Egea advierte de que “quizás hemos llegado al punto crítico, a la línea roja de máxima reducción del número de horas de sueño que podemos tener sin consecuencias estructurales sobre nuestra vida, lo que se traduce en enfermedades”.

En la actualidad, los adolescentes duermen menos de lo necesario. En esta etapa aparece lo que los expertos denominan un “retraso de fase fisiológico”. Fruto del manejo hormonal que están acusando, su inicio de sueño es más tardío que en los adultos. El problema surge porque se

levantan a la misma hora que los adultos y lo hacen privados de sueño. A ello se suma el uso de pantallas justo antes de dormir. Teniendo en cuenta que se necesitan al menos dos horas de decalaje entre la falta de pantalla y el dormir, no solo debido a la luz, sino a las emociones que provoca, tal y como indica el doctor Egea “se está retrasando entre 10 y 20 minutos el inicio del sueño”.

“Si al retraso de fase que tienen los adolescentes le sumamos la costumbre de que en este país no se mete nadie a la cama antes de las once de la noche, y encima le añadimos 20 minutos de restricción de sueño por el uso de pantallas (telé-

fono móvil, ordenador y televisión), no es que vayan privados de sueño, sino que van sin dormir”, apunta este especialista.

EVIDENCIA CIENTÍFICA Tal y como confirma el doctor, existe evidencia científica sobre las consecuencias de dormir menos de lo necesario en esta etapa, tanto en rendimiento académico como en salud emocional y física. Ello hasta el punto de que “los grupos que duermen el número de horas que se corresponde con su edad tienen mejores notas que los que no lo hacen. Incluso hay estudios que lo asocian al coeficiente intelectual. Por eso dormir poco o tener trastornos

del sueño se asocia a menor desarrollo neurohormonal”, argumenta.

A su modo de ver, un motivo de ello es que “somos pobres de tiempo. Al terminar extraescolares, trabajo, estudios, apenas tenemos tiempo para hablar con la familia ni para dormir, se cena demasiado tarde y ello retrasa el aviso al cerebro de que debe iniciar el sueño”.

Entre los factores biológicos y ambientales que hoy más interfieren con el sueño de los adolescentes, el doctor Egea considera en primer lugar “nuestra cultura, que dedica casi dos horas a comer, lo cual nos hace ir ya tarde y no dejar el tiempo suficiente entre que cenamos, paramos toda actividad y las pantallas y nos ponemos a dormir. Además, los horarios de los colegios son muy tempranos. De esa forma, entre que se acuestan tarde y se levantan pronto, no hay espacio suficiente para el sueño”.

Su primera recomendación en este sentido va dirigida a los legisladores, a quienes insta a “hacer una estrategia nacional sobre sueño en este país, como lo ha hecho Francia, en la que se hable de cómo se deben construir las casas, como iluminar las ciudades, cómo debe ser la estructura de las llamadas habitaciones de la salud, etc.”.

El responsable de la Unidad de Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria apela a “transformar cómo dormimos porque es un superpoder que puede hacernos vivir más y también mejor”.

A su entender, incluso las escuelas y el sistema educativo pueden contribuir a mejorar el sueño de los estudiantes.

‘HIGIENE DEL SUEÑO’ Como consejos concretos para la *higiene del sueño* de los adolescentes, de cara a que duerman mejor cada noche, Carlos Egea recomienda menos uso de pantallas, hacer cenas menos copiosas y más tempranas, acostarse antes... “Cambios sencillos en la teoría pero difíciles en una sociedad que acostumbra ir a dormir tarde. Sin olvidar que también influye el cambio de hora a la hora de conciliar el sueño”, apunta. “Que haya luz al despertarnos nos sincroniza con el planeta”, matiza.

Durante los últimos años, la percepción social del sueño entre adolescentes y familias no ha mejorado. “Casi la mitad de los adolescentes están privados de sueño”, afirma, y alerta de que “hay un problema cada vez mayor, porque se está incrementando casi un 25% el número de adolescentes que cogen fármacos para iniciar el sueño a sus padres, madres o abuelos/as, lo que puede conducir a trastornos de salud mental y aumento de gente con ansiedad, depresión, falta de sueño e insomnio crónico”.

A este respecto, el doctor Carlos Egea hace una llamada de atención “para que la gente entienda, sin ser punitivo, que hay que usar el sueño como un superpoder, y más en la adolescencia, para que los jóvenes de hoy se conviertan en los mejores líderes del futuro. El sueño influye en ello”, concluye. ●

Recomendaciones prácticas para familias y educadores



Hospital Quirónsalud Vitoria.

En relación con el sueño en los adolescentes, el responsable de la Unidad de Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria aconseja a los padres que, como en el caso del alcohol y el tabaco, restrinjan el uso de pantallas, dándoles a entender que no favorecen el sueño y alentándoles a dormir más temprano.

El doctor Carlos Egea aboga por transmitir a las familias que “así como se preocupan por las vacunas, por las notas, por el deporte que practican sus hijos/as o por el tipo de docencia que reciben, se tienen que preocupar también por el sueño”.

Al mismo tiempo, cree que los educadores tienen que ser conscientes de que la educación, más allá de la formación académica, es tiempo para actividades que favorecen el sueño, como el ejercicio bien ponderado.

En suma, para identificar un problema de sueño serio en adolescentes, sugiere a padres y educadores que atiendan a los siguientes indicadores: “observar si les cuesta especialmente levantarse, si se duermen fácil en cualquier lugar a lo largo del día, si están hiperactivos, y si hay alteraciones en los resultados académicos”. Todas ellas son señales que indican falta de sueño, recalca.