

"LOS ADOLESCENTES NO SON VAGOS NI PEREZOSOS, SU RELOJ BIOLÓGICO CAMBIA DURANTE LA PUBERTAD Y LA VUELTA BRUSCA A LOS HORARIOS ESCOLARES PUEDE AFECTAR AL RENDIMIENTO, AL ESTADO DE ÁNIMO Y A LA SALUD"

- Desde la Unidad de Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria recuerdan que la pubertad modifica el reloj biológico de los adolescentes y que una adaptación progresiva a los horarios escolares puede mejorar el descanso, el aprendizaje y el bienestar emocional
- La falta de sueño durante la adolescencia se asocia a dificultades de concentración, irritabilidad, mayor riesgo de ansiedad y peores resultados académicos



El inicio del curso escolar supone cada año un importante desafío para miles de adolescentes. Tras semanas de horarios más flexibles, noches largas y mañanas tardías, la vuelta a las clases obliga a reajustar de forma rápida unos ritmos biológicos que, en muchos casos, ya funcionan de manera distinta a los de los

adultos. Según explica el doctor Carlos Egea, jefe de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria, este fenómeno tiene una base biológica bien conocida. "Durante la pubertad se produce un retraso neurobiológico en la secreción de melatonina.

Biológicamente, muchos adolescentes no están preparados para conciliar el sueño antes de las 23:00 o las 24:00 horas. Cuando esto se combina con horarios escolares tempranos, aparece un déficit de sueño que puede tener consecuencias importantes".

Según los datos disponibles, cerca del 38,5% de los adolescentes presenta síntomas compatibles con insomnio clínico. A ello contribuyen diversos factores propios del estilo de vida actual, como la exposición prolongada a pantallas, las exigencias académicas, las actividades extraescolares o el consumo cada vez más temprano de bebidas estimulantes.

"Estamos viendo cómo muchos adolescentes llegan al inicio del curso con una importante deuda de sueño acumulada.

Cuando los cambios de horario se producen de forma brusca, aparece un fenómeno conocido como jet lag social, una desalineación entre el reloj biológico y las obligaciones diarias que afecta al bienestar físico y emocional".

Rendimiento académico, atención y bienestar emocional

Dormir menos de las entre ocho y diez horas recomendadas durante la adolescencia no solo implica estar más cansado. El especialista explica que la privación crónica de sueño se asocia con dificultades de atención y memoria, menor capacidad de concentración, más irritabilidad y una mayor vulnerabilidad psicológica.

"La fragmentación y la falta de sueño afectan especialmente a funciones cerebrales relacionadas con el aprendizaje y el control emocional. En consulta observamos con frecuencia adolescentes que presentan fatiga matutina, problemas de concentración o cambios de humor que están directamente relacionados con un descanso insuficiente". Además, incide el doctor Egea, "diversos estudios han relacionado la falta de sueño con un mayor riesgo de ansiedad, síntomas depresivos y peores resultados académicos".

La adaptación debe empezar antes de que comiencen las clases

Para minimizar el impacto de la vuelta al instituto, el doctor Egea recomienda iniciar la recuperación de los horarios entre una y dos semanas antes del primer día de clase. "Nuestro reloj biológico tiene una capacidad limitada para adaptarse. Lo recomendable es adelantar progresivamente la hora de acostarse y levantarse entre 15 y 20 minutos cada día durante los 7 o 10 días previos al inicio del curso".

El doctor Egea desaconseja intentar corregir los horarios de golpe durante los últimos días de vacaciones, ya que esta estrategia suele generar más dificultades para conciliar el sueño y aumenta la sensación de cansancio durante las primeras semanas de clase. Desde la Unidad de Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria recomiendan tres hábitos especialmente importantes durante la transición al nuevo curso:

- Apagar las pantallas una hora antes de acostarse: La luz de móviles, tabletas y ordenadores retrasa la producción natural de melatonina y dificulta el inicio del sueño.
- Exponerse a la luz solar por la mañana: La luz natural actúa como el principal sincronizador del reloj biológico y ayuda al organismo a ajustar los horarios de forma más rápida.
- Mantener rutinas estables: Cenar a horas regulares y realizar actividades relajantes antes de acostarse favorece una mejor calidad del descanso.

Cuando conviene consultar con un especialista

"Si los problemas de sueño se mantienen durante más de cuatro semanas a pesar de seguir medidas adecuadas de higiene del sueño, es aconsejable realizar una valoración por un especialista en medicina del sueño", señala el doctor Egea. Además, no hay que perder de vista ciertos signos como somnolencia excesiva durante el día, cabeceos frecuentes en clase, necesidad de recuperar muchas horas de sueño los fines de semana, irritabilidad marcada o dificultades persistentes para conciliar el sueño.