serPadres
Ser Padres
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 77.551
Dif: 64.423
Cod: 187568835
Pagina: 88
Secc: OTROS Valor: 13.150,00 € Area (cm2): 537,9 Ocupac: 100 % Doc: 1/1 Autor: Por Carmen Tejedor Num. Lec: 257692



Ni vagos ni perezosos

Con la llegada de la adolescencia, acostarse tarde y tener enormes dificultades para levantarse por la mañana no siempre es cuestión de malos hábitos.

Por **Carmen Tejedor**

Que un adolescente proteste cada mañana cuando suena el despertador puede desesperar a cualquier familia. Sin embargo, detrás de ese sueño aparentemente interminable existe una explicación biológica.

"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", explica el doctor Carlos Egea, jefe de la Unidad de Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria. El problema aparece cuando ese reloj interno choca con la obligación de levantarse temprano para acudir al instituto.

Cuando faltan horas de sueño

Durante la adolescencia se recomienda dormir entre ocho y diez horas. Si no se consigue de manera habitual, las consecuencias van más allá del cansancio del día siguiente. Según explica el doctor Egea, la falta crónica de sueño se relaciona con dificultades de atención y memoria, menor capacidad para concentrarse, irritabilidad y una mayor vulnerabilidad psicológica. En consulta, señala, es frecuente encontrar adolescentes con fatiga matutina, cambios de humor o problemas para concentrarse vinculados a un descanso insuficiente. Además, el inicio del curso puede agravar la situación. Después de unas vacaciones con horarios más flexibles, pasar bruscamente a acostarse y levantarse temprano puede provocar lo que se conoce como jet lag social: una desalineación entre el reloj biológico y las obligaciones cotidianas.

Los adolescentes no son vagos ni perezosos: su reloj biológico cambia durante la pubertad

La vuelta al horario, poco a poco

Intentar solucionar el problema mandándoles a la cama varias horas antes justo la noche previa al comienzo de las clases no suele funcionar. El reloj biológico necesita tiempo para reajustarse.

El especialista aconseja empezar entre una y dos semanas antes de regresar al instituto, adelantando progresivamente la hora de acostarse y levantarse unos 15 o 20 minutos cada día durante los siete o diez días previos.

También hay pequeños hábitos que pueden facilitar la transición. Uno de los más importantes es apagar móviles, tabletas y ordenadores una hora antes de acostarse, ya que la luz de las pantallas puede retrasar la producción natural de melatonina. Por la mañana ocurre justo lo contrario: exponerse a la luz natural ayuda a sincronizar el reloj biológico. Mantener horarios regulares para cenar y crear una rutina relajante antes de ir a la cama también favorece el descanso.

¿Cuándo debemos preocuparnos?

Unos días de sueño y mal humor después de las vacaciones pueden formar parte de la adaptación. Pero hay situaciones que merecen atención.

Somnolencia excesiva durante el día, quedarse dormido frecuentemente en clase, necesitar recuperar muchas horas de sueño durante el fin de semana, una irritabilidad marcada o tener dificultades persistentes para conciliar el sueño son algunas señales de alerta. Si los problemas continúan durante más de cuatro semanas pese a mantener unas medidas adecuadas de higiene del sueño, el doctor Egea aconseja consultar con un especialista en medicina del sueño.