



Importancia de dormir bien para el desarrollo de niños y jóvenes

Como Colegio, además de la preocupación constante por el aprendizaje de nuestros estudiantes, tenemos el compromiso de velar por el desarrollo integral de cada uno de ellos. En esta oportunidad queremos compartir un artículo publicado por la JUNAE, donde un especialista en los trastornos del sueño (Dr. Héctor Anabalón), se refiere a la importancia de este factor en el desarrollo de niños y jóvenes.

1) ¿Cuál es la función del sueño?

Durante el sueño ocurren distintos procesos neuronales que tienen relación con la modulación del metabolismo y la secreción hormonal (por ejemplo, es clásico que la hormona de crecimiento en los niños se secreta durante las horas de sueño). También se ha visto que el sueño tiene un rol importante en la consolidación de la memoria y de otras funciones cognitivas. En lo práctico, también tiene una función restauradora que nos permite, en teoría, poder levantarnos con la sensación de haber descansado de la jornada anterior.

2) ¿Cuánto debe dormir un niño, un joven y un adulto?

La necesidad de sueño varía con la edad. Un lactante puede requerir hasta 12 horas de sueño diario. Un niño a los 10 años debiera dormir entre 8 a 10 hrs. Los adultos mayores habitualmente tienen una menor necesidad de horas de sueño. Sin embargo, existen variaciones interindividuales que son muy importantes, es decir cuánto debe dormir una persona, es importante saber cuál es su necesidad individual de sueño y cuánto puede verse afectada por las exigencias de la vida diaria o algún otro trastorno.

3.-¿Cuál debiera ser la cantidad de horas que debieran dormir los adolescentes?

Los adolescentes deberían dormir entre nueve y nueve horas y media diarias, pero la mitad de ellos duerme aproximadamente el 20% menos. Este déficit puede perjudicar su rendimiento académico y su desarrollo, además de originar problemas de hiperactividad e impulsividad, además de cambios en el estado de ánimo y mayor riesgo de accidentes de tráfico.

Existen numerosos estudios científicos que muestran una pérdida de horas de sueño entre los adolescentes y que en algunos países se ha determinado que alcanza las dos horas en casi la mitad de los jóvenes estudiados y tiene consecuencias negativas para su rendimiento académico y, probablemente, también para su desarrollo y crecimiento.

4.-¿Existen necesidades de sueño diferentes en la adolescencia?

Las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida, pero en la adolescencia son especialmente elevadas, ya que durante el sueño se producen procesos relacionados con el desarrollo del adolescente, como la regeneración neuronal y la secreción de la hormona del crecimiento.

Los numerosos estímulos que bombardean sus mentes y las crecientes exigencias extraescolares mantienen a los jóvenes despiertos hasta medianoche. A la mañana siguiente se tienen que levantar a las siete para estar listos a las ocho, cuando el colegio abra sus puertas. Eso deja un resultado de unas siete horas de sueño, claramente alejadas de las nueve recomendadas.

Los cambios producidos en los últimos años en el uso del tiempo libre de forma inadecuada, con un consumo excesivo de televisión y videojuegos, son los responsables en parte de ese desajuste.

5.-¿Existe una relación con el rendimiento académico?

Un informe técnico publicado recientemente en la revista *Pediatrics*, editada por la Academia Americana de Pediatría, en el que se ha revisado todo el conocimiento científico disponible sobre las alteraciones en el sueño de los jóvenes entre los 12 y los 22 años llegaba a una conclusión

contundente: "Un tiempo total de sueño acortado y unos horarios irregulares están estrechamente asociados con un rendimiento escolar bajo en los adolescentes"

Al descenso del rendimiento académico se añaden los problemas de hiperactividad, los cambios en el estado de ánimo (tristeza, irritabilidad y cólera), la dificultad para controlar las emociones, el aumento de la impulsividad y el incremento de los accidentes de tráfico.

La causa profunda de las alteraciones del sueño en los adolescentes son los malos hábitos a la hora de dormir.

Hay además un hecho importante referente a la estructura del sueño y que puede tener mucha importancia en los estudiantes. Este hecho es que en la fase REM del sueño (Movimientos Oculares Rápidos) se produce una consolidación de la información recibida durante el día y de esa manera se retiene en forma sostenida el conocimiento. Es evidente que si la estructura del sueño se altera, la capacidad de retener información se verá comprometida, lo cual es un hecho familiar a las personas que a veces estudian durante toda una noche y al día siguiente no retienen la información de manera adecuada.

6.-¿Cómo se puede hacer para remediar esta situación?

Para reconducir la situación y prevenir alteraciones en el sueño de los adolescentes los expertos recomiendan regularidad en la hora de acostarse y levantarse, exponer a los jóvenes a la luz intensa por la mañana y desaconsejarla por la tarde, promover actividades estimulantes en las horas en las que hay tendencia a la somnolencia, evitar el consumo de sustancias estimulantes, eliminar las actividades que pongan alerta una hora antes de irse a dormir, realizar ejercicio físico adecuado y relajarse.

7.-) ¿Existen consejos prácticos para lograr un sueño reparador?

Nuestros consejos para una mejor higiene del sueño:

- 1- Intente determinar con su hijo el tiempo que su cuerpo necesita para una buena noche de descanso. Definan este tiempo e intenten, en la medida de lo posible, ajustar sus tiempos para dormir.
- 2- A la hora de dormir, procure que su hijo lo haga solamente en la habitación destinada para ello, ya que existen muchas personas que estudian, trabajan, comen, miran TV, etc. en su dormitorio. Sería ideal contar con una habitación tranquila, confortable, bien ventilada y con una temperatura adecuada. Alfombras y cortinas pesadas ayudan a disminuir los sonidos y dan al ambiente la oscuridad necesaria para favorecer el reposo.
- 3- Establecer una cantidad regular de horas para permanecer en la cama durante la noche y levantarse a la misma hora todas las mañanas, es una manera de instituir un hábito, a veces alterado o mal condicionado.
- 4- Acostarse más temprano para rescatar sueño perdido no es útil si lo hace mucho antes de lo habitual. 1 o 2 horas será suficiente. Trate de evitar que su hijo duerma demasiado en los fines de semana o en vacaciones.
- 5- Si al llegar del colegio su hijo siente necesidad de hacer una siesta, trate de evitarla o disminuir la duración de la misma. No duerma más de 20-30 minutos. Ese tiempo será suficiente para que se sienta repuesto, sin interferir con su sueño nocturno.
- 6- Observe periódicamente las condiciones del colchón que utiliza su hijo, ya que con él debe compartir horas muy importantes de su vida y la relación entre ambos es fundamental para su bienestar.
- 7- Una indicación que puede parecer trivial es la de efectuar caminatas diarias, preferentemente antes de la cena, idealmente en horas en que haya luz diurna. También son aconsejables algunos ejercicios livianos al aire libre, como natación o ciclismo. Trate que su hijo esté activo, aún en lugares cerrados; por ejemplo, si lo aprecia somnoliento al mirar TV, en horas del día, trate que emprenda otra actividad que lo despeje.