

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

Vigilar el sueño de los adolescentes

La mitad de los jóvenes duerme dos horas menos de lo preciso para un buen desarrollo y rendimiento

HUGO CERDÀ, Valencia besos e insomnes. A la más que demostrada epidemia de obesidad juvenil se añade ahora, avalada por numerosos estudios científicos, una pérdida generalizada de horas de sueño entre los adolescentes. Este déficit de sueño alcanza las dos horas en casi la mitad de los jóvenes españoles, y tiene consecuencias nefastas para su rendimiento académico y, probablemente, también para su desarrollo y crecimiento.

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 jóvenes deberían dormir entre nueve y nueve horas y media diarias, pero la mitad de ellos duermen el 20% menos. Esto les coloca en una situación de déficit crónico de sueño", explica Diego García-Borreguero, jefe de la unidad del sueño de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

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.

"Creemos que 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 directos de ese desajuste. Sólo hay dos caminos: o retrasar el horario escolar matinal o que la familia y la sociedad cambien los hábitos de los jóvenes", sentencia Germán Castellano, presidente de la Sociedad Española de Medicina del Adolescente y pediatra en el Centro de Salud La Vega de Torrelavega (Cantabria).

Hace años que las escuelas de algunos estados de Estados Unidos decidieron tomar ese primer camino y retrasaron su hora de entrada. En España, los expertos están divididos sobre la conveniencia de importar la medida. Sus defensores justifican su posición alegando que los efectos de la pérdida de horas de sueño en los adolescentes son tan profundos y alarmantes que se impone una solución de urgencia.

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: "Los estudios sugieren de una manera clara que un tiempo total de sueño acortado y unos horarios irregulares están estrechamente asociados con un rendimiento escolar

bajo en los adolescentes". Para Carme Albors, directora de educación secundaria del instituto Florida de Catarroja (Valencia), con 26 años de experiencia, la caída del rendimiento escolar es evidente. "Nuestros chicos nunca se acuestan antes de las 12 de la noche. Los videojuegos y esos programas de televisión que se alargan hasta tarde tienen la culpa. Por la mañana vienen a clase con sueño y sin capacidad para atender ni concentrarse, sobre todo en la primera clase de la mañana", afirma Albors.

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. De ahí que algunos expertos recomienden retrasar la hora de inicio de la jornada escolar, "nunca antes de las nueve de la mañana", según Rosa Peraíta, directora de la unidad de trastornos del sueño del hospital Gregorio Marañón de Madrid. Para otros profesionales, la medida no atajaría la causa pro-

Hay educadores que echan la culpa a los videojuegos y a la televisión nocturna

funda de las alteraciones del sueño en los adolescentes: la propagación de unos malos hábitos a la hora de dormir.

"Tal vez retrasar la hora de entrada a los colegios sea la solución más fácil, pero hay que entender que el déficit crónico de sueño no es un problema exclusivo de los adolescentes. Toda la población duerme menos de lo que debería, y la solución está en un cambio de hábitos y en una mejor educación", explica García-Borreguero.

Esta opinión la comparte Carme Albors. En su centro de enseñanza consideraron la posibilidad



Jóvenes bailando en una fiesta multitudinaria al aire libre. / ÁNGEL SÁNCHEZ

de empezar las clases a las nueve en vez de a las ocho porque "esa primera hora suele ser una hora perdida", pero el claustro lo desestimó. Retrasar la hora de entrada implicaría extender la jornada escolar hasta la tarde, "y en esas clases tras la comida tampoco nos rinden nada". Ahora sus esfuerzos se centran en convencer a los padres de la im-

portancia de que sus hijos se acuesten a una hora prudente.

Esta tarea se antoja necesaria, a juzgar por la responsabilidad que el informe publicado en *Pediatrics* otorga a la influencia paterna en la pérdida de horas de sueño de los adolescentes: "Con la transición de la infancia a la adolescencia los padres parecen cambiar la manera en que ejercen su

influencia sobre los patrones de sueño de sus hijos, particularmente durante los días de colegio", aseguran los autores del informe *Excesiva somnolencia en adolescentes y jóvenes adultos: causas, consecuencias y estrategias de tratamiento*, elaborado por la Academia Americana de Pediatría y el Centro Nacional para la Investigación en las Alteraciones del Sueño. Según un estudio llevado a cabo en EE UU y citado en el informe, sólo el 5% de los estudiantes consultados tenían una hora de acostarse fijada por sus padres.

Para Germán Castellano, presidente de la Sociedad Española de Medicina del Adolescente, el papel de los padres es clave. "Deben hacer una educación afectiva, compartida y responsable, huyendo de la sobreprotección y sabiendo que los niños y los adolescentes necesitan normas y límites", explica Castellano. "Actualmente, el 43% de los padres rehuye y no comenta con sus hijos problemas diarios de todo tipo, incluido el de los horarios. Y no lo hacen por miedo a enfrentarse a sus hijos y porque no saben cómo abordarlos", continúa.

Para reconducir la situación y

Algunos expertos piden que se retrase la hora de inicio de las clases, como en EE UU

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 al niño alerta una hora antes de irse a dormir, realizar ejercicio físico adecuado a la edad y enseñar a relajarse. Y lo más importante, los padres deben predicar con el ejemplo.

Retraso en las horas de acostarse y levantarse

Todos los días levantándose a las siete, llega el fin de semana y muchos jóvenes se quedan en la cama hasta bien entrado el día. Muchos padres se quejan de lo vagos que son sus hijos, pero las causas de este comportamiento son más profundas. Un estudio publicado el mes pasado en la revista *Pediatrics* ha analizado la cuestión estudiando los cambios en los hábitos de sueño de los estudiantes de un instituto cuando comenzaban las clases respecto a las vacaciones

de verano. "La diferencia entre el sueño durante los fines de semana en septiembre y agosto no era significativo, lo que sugiere que los horarios de sueño en los fines de semana podrían representar un retorno a un ritmo circadiano intrínseco que se pierde a lo largo de la semana por los horarios escolares", comentan los autores.

En la adolescencia se produce un retraso en el ciclo de sueño y vigilia por el que la hora de acostarse y la de levantarse se retrasan

respecto a los horarios de niños y adultos.

"Conocer este fenómeno podría mejorar relaciones familiares si los padres entienden que dormir hasta tarde los fines de semana es parte del ciclo natural de sus hijos y no una forma de comportamiento vago o antisocial", concluyen los autores del estudio.

Otros expertos creen, sin embargo, que se trata más de una forma de recuperar el sueño perdido durante la semana. Así opina Rosa Peraíta, directora de la

unidad de trastornos del sueño del hospital Gregorio Marañón de Madrid. "Todos aquellos sujetos, jóvenes y adultos, que duermen más horas los fines de semana tienen una insuficiencia de sueño que compensan el sábado y domingo. Es lo primero que debe pensar el especialista cuando llega un joven con somnolencia y falta de atención y concentración en clase. Tienen una deuda de sueño crónica", explica.

Diego García-Borreguero, jefe

de la unidad del sueño de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, se apresura a recordar que no se trata sólo de recuperar sueño perdido, sino que hay que combatir los efectos de esa pérdida. "Los efectos neurofisiológicos se recuperan, pero no los endocrinológicos, que tienen que ver, entre otras cosas, con la tolerancia a la glucosa".

La cuestión no está cerrada y Pilar Cuartero, presidenta de la Asociación Ibérica de Patología del Sueño, señala que los adolescentes no suelen dedicar el fin de semana precisamente a dormir.