

Los jóvenes que ven la televisión más de tres horas diarias presentan mayores problemas para dormir

## Seis de cada diez adolescentes tienen una deuda de sueño crónica

Confirman que los malos hábitos a edades tempranas pueden perpetuarse en los adultos

La Voz

REDACCIÓN | Seis de cada diez adolescentes españoles duermen una o dos horas menos de lo saludable para su edad, algo que, sostenido en el tiempo, genera una deuda de sueño crónica, según datos facilitados por la agencia Efe. El riesgo va en aumento si al desorden horario de las vacaciones que ahora concluyen se suman las salidas de fin de semana y las horas ante la televisión o el ordenador.

La doctora Rosa Peraita, que dirige la unidad de trastornos del sueño del Hospital madrileño Gregorio Marañón, asegura que la escasez de sueño provoca cambios en el estado de ánimo adolescente, como «tristeza, irritabilidad, cólera o miedo».

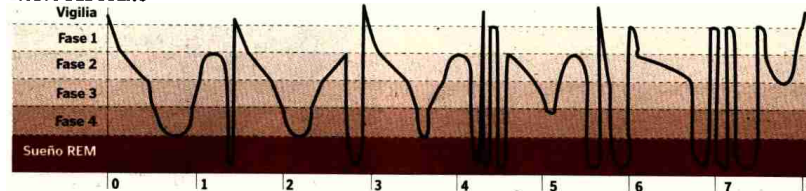
En los niños pequeños, los hábitos de sueño inadecuados generan problemas de bajo rendimiento académico e incluso hiperactividad, un comportamiento que a veces lo único que revela es que «el niño no tiene satisfechas sus necesidades de sueño», afirma el catedrático de Fisiología de la Universidade da Coruña Javier Cudeiro. Según explica, los niños menores de diez años deben dormir más de diez horas diarias, mientras que un adolescente de 14 o 15 años debería hacerlo entre nueve y diez horas. Unos malos hábitos a estas edades y sostenidos en el tiempo se pueden traducir, según varios estudios a los que alude este especialista, en trastornos en la edad adulta.

Cudeiro asegura que hay informes que prueban que los adolescentes que ven la televisión más de tres horas diarias tienen mayores trastornos del sueño, con su correspondiente alternación de conducta al día siguiente. Estos problemas se dan en menor medida en los que ven la tele una hora o menos.

El doctor Francisco Segarra, coordinador de la Clínica del Sueño Estivill, asegura que muchos padres acuden preocupados porque sus hijos no estudian y se pasan la noche «colgados» a los videojuegos o al Messenger. En algunos casos, esta situación deriva en un «trastorno del ritmo circadiano de sueño, es decir, en una alteración del ritmo biológico», que puede degenerar en «un síndrome de retraso de fase por dificultad para conciliar el sueño antes de altas horas de la madrugada».

### CÓMO DORMIMOS

#### CICLOS DEL SUEÑO



#### FASE 1 A 4

**Sueño lento**  
Relajación del sujeto, las constantes vitales se ralentizan. No se pueden almacenar recuerdos

**FASE 1**  
**Duermevela** Es fácil despertarse con cualquier estímulo luminoso o sonoro. El tono muscular disminuye

**FASE 2** El movimiento de ojos se aminora. El sueño es algo más profundo

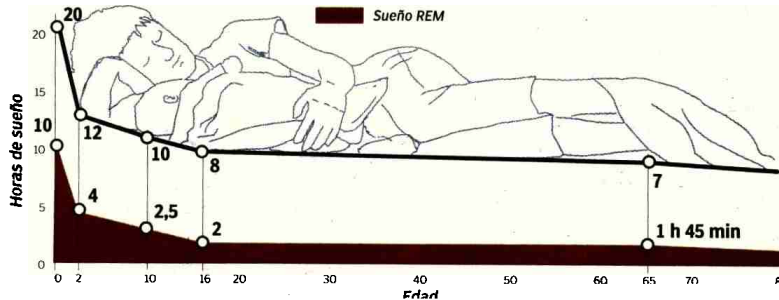
**FASE 3 Y 4**  
**Sueño profundo** Es la fase en la que se suele hablar en sueños, se producen pesadillas o el sonambulismo

#### FASE REM

Rapid Eyes Movement

El tono muscular se reduce al máximo, pero la actividad cerebral se potencia, casi como en vigilia. Se hacen movimientos involuntarios. Es el momento en que se sueña. Se pueden recordar los sueños. Se producen irregularidades en la respiración y el ritmo cardíaco

### PROMEDIO DIARIO DE NECESIDADES DEL SUEÑO



Fuente: MERCK

ENTREVISTA | **JAVIER CUDEIRO** | Catedrático de Fisiología

### «Es importante que el sueño sea adecuado, porque es el regulador de la actividad neuronal»

**Beatriz Pallas**

REDACCIÓN | El catedrático de Fisiología y especialista en neurociencia Javier Cudeiro asegura que un buen sueño es especialmente importante en niños y adolescentes, porque para el óptimo funcionamiento del cuerpo precisan más horas de descanso.



Cudeiro recomienda ser «un poco rígidos con los horarios»

—¿En qué medida afecta el desorden de las vacaciones?

—El problema es que el relax de horarios de los niños y adolescentes va parejo al de los padres, que se acuestan más tarde y se levantan más tarde. En los niños es muy importante mantener

el ritmo sueño-vigilia. En los adolescentes, además del desorden horario y del sueño, hay una explicación fisiológica que desaparece con el tiempo y es que la secreción de melatonina, la hormona que aumenta cuando empieza a oscurecer, tiende a darse más tarde que en niños y adultos.

—¿Cómo puede corregirse?

—Siendo un poco rígidos con los horarios y la higiene del sueño, acostándose y levantándose siempre a la misma hora, haciendo ejercicio físico, pero no en las últimas horas del día, y teniendo permisividad cero con las drogas y el alcohol, que, entre otras cosas, alteran los patrones del sueño.

—¿Por qué son necesarias más horas de sueño a edades tempranas?

—El cerebro empieza a cambiar ya intraútero, pero a lo largo de la niñez y la adolescencia se establecen los circuitos neuronales y las conexiones fundamentales que se van a utilizar como adulto. Por eso es muy importante que el sueño sea el adecuado, porque es el regulador de la actividad neuronal. Hay que tener en cuenta que, aunque un bebé tiene más neuronas que un adulto, el peso del cerebro va aumentando hasta triplicarse porque van creciendo los circuitos, especialmente en la adolescencia.