



# Notas de PEN: Dato #27

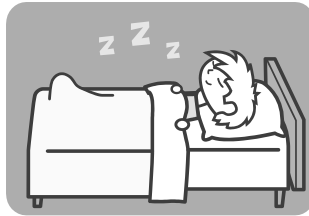
Publicado por Parent Education Network: 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834  
Toll Free \*1-877-900-9736 or \*(307) 684-7441; Website: [www.wpen.net](http://www.wpen.net)

## ¿Está Su Hijo Durmiendo lo Suficiente?

Los Institutos Nacionales de Salud (NIH) han identificado adolescentes y jóvenes adultos (12 a 25 años de edad) como población en alto riesgo de tener problemas de sueño. Se deben llevar a cabo pasos para reducir el riesgo ligado al agotamiento y poco sueño. Los resultados más alarmantes del sueño son lesiones y muertes relacionadas con la interrupción de la atención y tiempos de respuesta lenta en momentos críticos, tales como al manejar. Jóvenes conductores de 25 años de edad o menores están involucrados en más de la mitad de los accidentes automovilísticos causados porque se durmió el conductor, de acuerdo a la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico de Autopistas. Dormir es una parte vital del desempeño, salud y calidad en general de la vida de los adolescentes y jóvenes, y debe ser una prioridad familiar. (Fuente: Fundación Nacional del Sueño)

### ¿Por qué es tan importante dormir? (especialmente para adolescentes y jóvenes)

- ✓ Dormir es una necesidad humana básica.
- ✓ Dormir es algo que nuestros cuerpos necesitan hacer—no es una opción.
- ✓ Dormir es comida para el cerebro.
- ✓ Dormir le permite en realidad a partes de la mente incrementar su actividad.
- ✓ Dormir le permite al cuerpo producir más ciertas hormonas vitales.
- ✓ Dormir le permite al cuerpo de una persona crecer y repararse a sí mismo.
- ✓ Dormir es vital para el bienestar de una persona.



### ¿Cómo afecta la falta de dormir adecuadamente?

- La falta de dormir adecuadamente puede afectar en la manera de la habilidad de pensar, trabajar, socializar y disfrutar la vida, de una persona.
- La falta de dormir adecuadamente puede causar dificultad de concentración y de toma de decisiones.
- La falta de dormir adecuadamente quiere decir no tener suficiente energía para hacer bien el trabajo de la escuela o para participar activamente en deportes.
- La falta de dormir adecuadamente puede causar que los adolescentes/jóvenes obtengan calificaciones más bajas en la escuela.
- La falta de dormir adecuadamente puede causar que los adolescentes/jóvenes se sientan infelices, tristes o deprimidos.

Los padres deben de saber que todos los niños—incluyendo los adolescentes—necesitan dormir más de lo que necesitan los adultos. De acuerdo con estudios realizados por la Clínica Mayo, “los adolescentes necesitan alrededor de nueve horas de sueño por noche para poder mantener la mejor atención posible durante el día. Sin embargo, sólo alrededor del 15 por ciento en realidad obtienen regularmente esa cantidad de sueño. En una encuesta reciente, más de un cuarto de los jóvenes que fueron entrevistados dijeron que normalmente duermen seis horas o menos, en noches de escuela.” Para muchos adolescentes, los trabajos de medio tiempo, las tareas, las actividades escolares y el tiempo con los amigos normalmente se vuelven más importantes que dormir. Pero la falta de sueño puede tener serios resultados:

- Irritabilidad y mal humor
- Depresión
- Aumento del enojo y menos tolerancia para la frustración.
- Inhabilidad para concentrarse y aprender
- Dormir durante las clases
- Calificaciones más bajas

- Accidentes automovilísticos mortales
- Comer de más y subir de peso
- Disminución del pensamiento lógico y del control emocional

Una escasez de sueño es común en los adolescentes/jóvenes. Existe una evidencia creciente que la falta de sueño adecuado claramente tiene un impacto negativo en el aprendizaje, emociones y comportamiento. Esta pérdida de sueño puede ser debida a cambios fisiológicos, desórdenes de sueño no detectados, hábitos de mal sueño u otras exigencias. Los adolescentes requieren en promedio 9 horas de sueño, sin embargo casi el 50 por ciento obtiene menos de 8 horas. Para los adolescentes/jóvenes que no obtienen suficiente sueño, el sueño durante el día aumenta y el desempeño disminuye. (Fuente: "Los Adolescentes y el Sueño: Una Guía para el Mundo Desfavorecido de los Adolescentes", 2005)

Enero 2007

### **Cambio fisiológico normal:**

Existe un cambio común y normal en el ciclo de dormir/despertar de los adolescentes que puede retrasar su hora de dormir hasta 2 horas. Los adolescentes con una etapa de sueño retrasado típicamente se quedan despiertos hasta tarde en la noche y tienen dificultad para despertarse en la mañana.



### **Desórdenes del sueño:**

Los desórdenes de sueño en los adolescentes frecuentemente no son reconocidos y pueden resultar en problemas a largo plazo con el éxito y calidad de vida. Estos desórdenes usualmente requieren atención médica.

El Síndrome de Apnea del Sueño es una condición causada por el colapso irregular de la vía de aire superior mientras duerme, y a menudo es relacionado con roncar y sueño irregular.

Niños y jóvenes con apnea del sueño

- |   |  |
|---|--|
| → tienen sueño durante el día,                                  | → tienden a salir bajos en los exámenes, y       |
| → tienden a tener un desempeño pobre en las tareas y proyectos, | → pueden incluso verse irritable y/o deprimidos. |

Otros desórdenes del sueño pueden incluir el Síndrome de las Piernas Inquietas (RLS), narcolepsia (repentinos ataques de sueño), insomnio (incapacidad de dormir) y depresión.

### **Los malos hábitos de dormir pueden incluir:**

- |  |   |
|--|---|
| ➤ no obtener suficientes horas de sueño;                   | ➤ desplazar la hora de ir a dormir para ver la TV, jugar en la computadora o hablar por teléfono; |
| ➤ horarios irregulares de ir a dormir y levantarse;        | ➤ tomar bebidas con cafeína dentro de 4-6 horas antes de ir a dormir.                             |
| ➤ luces brillantes o hacer ejercicio antes de ir a dormir; |   |

### **Consejos para padres para ayudar a sus adolescentes/jóvenes a dormir suficiente**

- |  |   |
|--|---|
| ○ Mantener un horario regular para ir a dormir y de levantarse.  | ○ Pregúntele a los maestros si su hijo está somnoliento, se está durmiendo en las clases.   |
| ○ Crear un buen ambiente para dormir (fresco, oscuro, silencioso y cómodo).                                      | ○ Abogue por cambios positivos en sus escuelas incrementando la conciencia pública sobre el sueño y los desórdenes relacionados.  |
| ○ Limitar la cafeína, el ejercicio, la estimulación mental, durante el último par de horas antes de ir a dormir. | ○ Apoye las reglas de dormir inteligentemente y solicite que se incluya información sobre el sueño en las clases de salud.  |
| ○ Recuerde que los adolescentes/jóvenes generalmente necesitan dormir más de los que necesitan los adultos.      | ○ Anime al distrito de su escuela a que apoye las reglas que beneficiarán la salud del sueño de todos los estudiantes, tales como iniciar clases tarde para los adolescentes/jóvenes. |
| ○ Mantenga horarios para dormir apropiados a la edad para todos sus hijos  |   |