

# Adolescentes que duermen bien, adolescentes felices

SI QUEREMOS DESARROLLAR UNA SOCIEDAD EN LA QUE UNA BUENA SALUD DEL SUEÑO SEA UNA PRIORIDAD, UN MOMENTO CRUCIAL PARA HACERLO ES LA ADOLESCENCIA. DAR INFORMACIÓN SOBRE EL SUEÑO, SU PRIVACIÓN, LOS RITMOS BIOLÓGICOS Y LOS TRASTORNOS ASOCIADOS, SERÁ CRUCIAL EN ESTAS EDADES: HASTA UN 60% DE LOS ADOLESCENTES DE 14 Y 15 AÑOS SE SIENTEN CANSADOS POR FALTA DE SUEÑO Y/O DIFICULTAD PARA DORMIR.

**D**ormir es una actividad imprescindible para la supervivencia del organismo, y dormir bien lo es para la salud mental. Sirve para dejar descansar nuestro cuerpo y cerebro de las actividades diarias, con una finalidad restauradora y reparadora. Y, para los adolescentes, es crucial. El sueño es una necesidad fisiológica vital, una función biológica que, además de regirse por parámetros cronobiológicos (por ejemplo, ritmo de la temperatura, cortisol, melatonina), tiene una característica particular: esa función

biológica es modificable por factores conductuales porque, además de un patrón cronobiológico, el sueño es un hábito y, como cualquier otro hábito, es susceptible de aprenderse y también de “desaprenderse”.

### Buena noticia: un problema que cada vez tenemos más presente

Cada vez más, nuestra sociedad es consciente de la necesidad de dormir bien, aunque este grupo de edad todavía lo menosprecia. Es decir, duermen menos horas de las que precisan. Y piensan que no es tan importante: es lo que opinan, por desconocimiento, muchos adolescentes y otros tantos adultos desinformados, cuando bastaría una rápida búsqueda en Google para recordar que todos los seres vivos, incluyendo por supuesto los humanos, y entre ellos los adolescentes, estamos sujetos a variaciones temporales que se repiten de forma periódica, y marcan de una forma determinante todas nuestras funciones vitales. Muchos ritmos biológicos se repiten con una periodicidad de 24 horas, son los conocidos como ritmos circadianos, y el ritmo del sueño

es uno de ellos. Pero a menudo los humanos somos víctimas de la ignorancia sobre la relevancia del sueño en nuestras vidas, como del ejercicio físico y mental, que mejoran también la calidad de vida. Una buena salud del sueño llevará a una mayor longevidad y mejor aprovechamiento de las horas de vigilia.

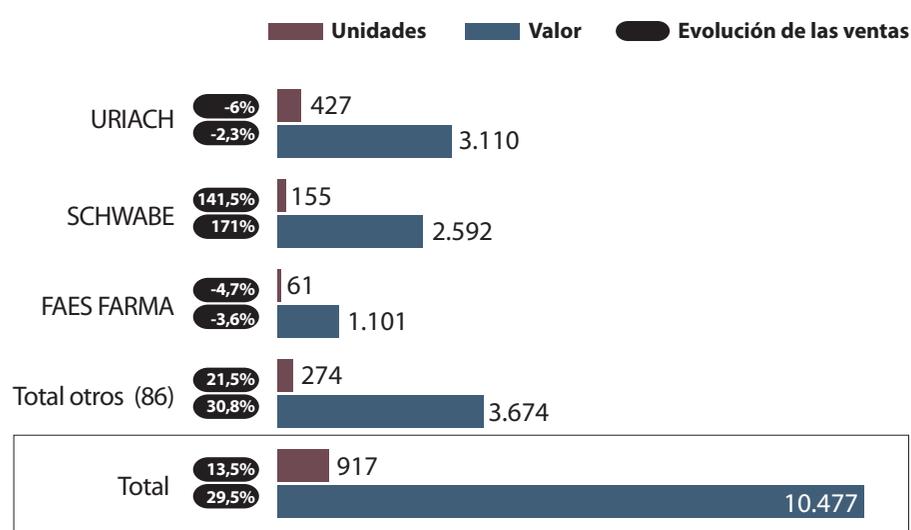
En definitiva, no estamos sanos a menos que nuestro sueño lo esté. Por desgracia, este tercer apartado del triunvirato de salud preventiva suele estar ausente de los planes cotidianos y su ausencia causa muchos efectos perjudiciales conocidos, y otros muchos no conocidos aún en la vida de las personas.

### ¿Alguien se ha detenido a preguntar a esos adolescentes cómo duermen?

Los patrones del sueño en los humanos se forman a partir de la interacción de distintos procesos: la maduración y el desarrollo, fenómenos de comportamiento, y mecanismos intrínsecos que regulan el sueño y el ritmo circadiano. Todos estos factores juegan un papel especialmente importante durante los años en los que se pasa de la infancia a la madurez, es decir, durante la adolescencia, etapa en la que se producen unos cambios especialmente importantes de los patrones del sueño. Por otro lado, los adolescentes y adultos jóvenes tienden a ser lechuzas (prefieren acostarse tarde y levantarse también tarde), mientras que la gente mayor tiende a ser alondra (acostarse y levantarse pronto). Dos son los cambios fundamentales que se producen en el patrón de sueño de los adolescentes. El primero es un cambio en los horarios de sueño, influenciado fuertemente por factores psicosociales que coinciden por cambios en la biología del sueño y del sistema circadiano. Esto lleva a un retraso en la hora de acostarse, una cantidad de sueño insuficiente producida por el retraso de la hora de acostarse. La innegociable hora de levantarse, con interrupción prematura del sueño, debido a los horarios escolares, también importa.

Así, los adolescentes que duermen menos horas obtienen peores notas, presentan mayor tendencia al ánimo deprimido, la depresión y al abuso de drogas. Todos conocemos el cambio espectacular que se produce en los adolescentes y jóvenes cuando consiguen dormir las horas que necesitan y van frescos y despejados al colegio, u otras obligaciones de la mañana, cómo cambian sus percepciones sobre sus clases, profesores y como aumenta su rendimiento. De hecho, se aprecia una interesante relación directa entre horas de sueño y lo interesantes que nuestros adolescentes encuentran las clases y a sus profesores.

## MERCADO PRODUCTOS RELAJANTES (13A2) Ventas en miles (MAT 05/22)



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW mayo 2022

Periodo estudiado: MAT/05/22

Medidas: unidades y valores PVP (Precio de Venta Público)

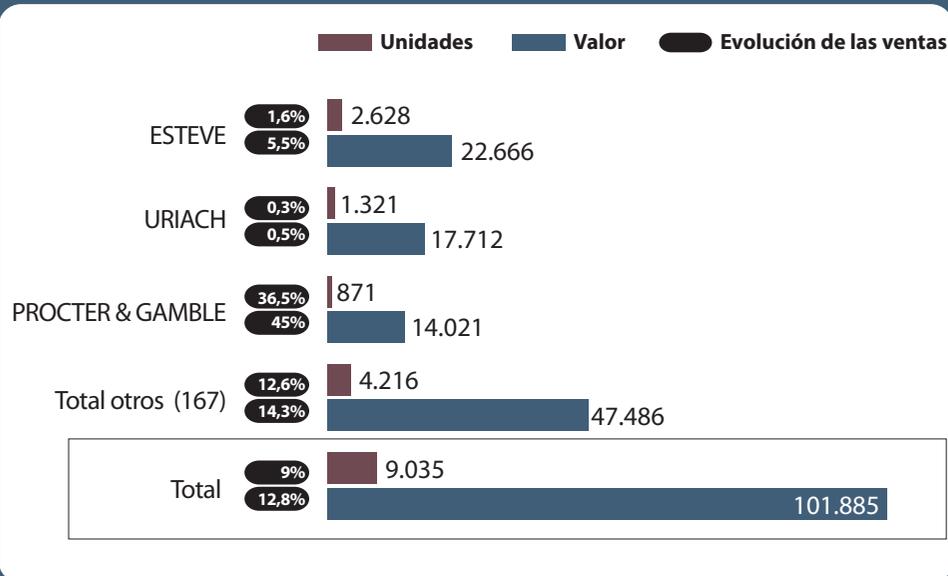
Top 3 laboratorios según las ventas en € para el periodo analizado

Elaboración: IM Farmacias

**LOS ADOLESCENTES QUE DUERMEN MENOS HORAS OBTIENEN PEORES NOTAS, PRESENTAN MAYOR TENDENCIA AL ÁNIMO DEPRIMIDO, A LA DEPRESIÓN Y AL ABUSO DE DROGAS**

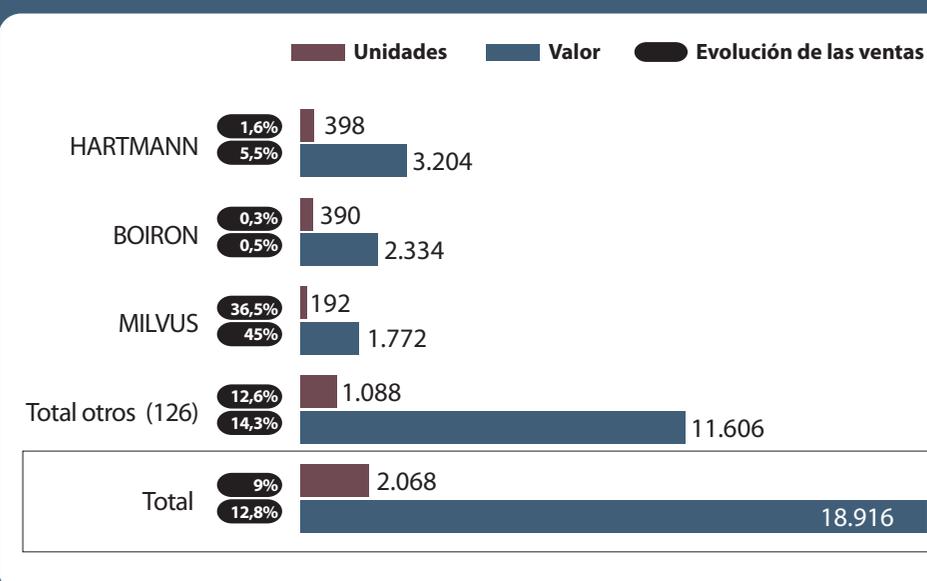
## MERCADO PRODUCTOS PARA DORMIR (13A3)

### Ventas en miles (MAT 05/22)



## MERCADO PRODUCTOS RELAJANTES Y DORMIR (13A9)

### Ventas en miles (MAT 05/22)



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW mayo 2022  
 Periodo estudiado: MAT/05/22  
 Medidas: unidades y valores PVP (Precio de Venta Público)  
 Top 3 laboratorios según las ventas en € para el periodo analizado  
 Elaboración: IM Farmacias

Tenemos constantes ejemplos de la importancia de mantener una adecuada cantidad y calidad del sueño en nuestra vida diaria, y de cómo estas condicionan nuestro día a día y, por tanto, nuestra calidad de vida. Por desgracia, vivimos en una sociedad en la que hasta hace no más de dos o tres décadas el sueño ha sido el gran olvidado en el ámbito de la salud.

### ¿Por qué se acuestan tarde los adolescentes?

La relación entre sueño insuficiente nocturno y somnolencia diurna es más que evidente. Quién no conoce, o incluso ha vivido en primera

## Recomendaciones para un sueño de calidad:

- Para dormir adecuadamente deberemos evitar tomar todas aquellas sustancias estimulantes que "inhiban" la somnolencia. Así, evitar ingerir cafeína seis horas antes de acostarnos es una medida de precaución básica especialmente en aquellas personas más sensibles a este tipo de sustancias (los efectos en sangre de la cafeína oscilan entre dos y siete horas dependiendo de cada persona).
- Hábitos sanos: Un análisis exhaustivo del estilo de vida, de las rutinas previas al sueño y del consumo de sustancias que pueden interferir el sueño (alcohol, algunos medicamentos, estimulantes, etc.), se hace indispensable antes de iniciar cualquier cura del sueño adolescente.
- Pantallas: Los nuevos hábitos sociales, como las nuevas tecnologías antes de las horas del sueño, los horarios irregulares de acostarse, sobre todo los fines de semana, contribuyen a hacer aún más difícil la sincronización del reloj biológico y del ritmo circadiano vigilia/sueño con los horarios de la vida real.
- Los alimentos que contengan azúcar -también las frutas- hay que consumirlos con moderación y, si es posible, antes de las seis de la tarde. El azúcar es energizante y consumido en la cena puede dificultar la conciliación del sueño.
- Para terminar la dieta del día, podría ser recomendable tomar una infusión relajante (tila, camomila, valeriana...) aunque se debe recordar la inconveniencia de ingerir mucho líquido poco tiempo antes de acostarse.

## LA RELACIÓN ENTRE SUEÑO INSUFICIENTE NOCTURNO Y SOMNOLENCIA DIURNA ES MÁS QUE EVIDENTE

persona, a algún joven que considera las clases de las mañanas tremendamente aburridas y nada motivadoras, o a los profesores un auténtico tostón, con las importantes repercusiones académicas y sociales que ello implica.

Un importante descubrimiento es que la tendencia de los adolescentes a acostarse tarde no es un fenómeno puramente psicológico o social, como se creía, sino que parece ser que el ritmo circadiano de los adolescentes tiene una mayor tendencia que en el resto de edades al retraso de fase, es decir, a la imposibilidad de dormir a la hora deseada, tendiendo a que ésta se retrase cada vez más, presentando después importantes dificultades para levantarse a la hora indicada para las obligaciones académicas. Resumiendo, podemos decir que los adolescentes sencillamente no pueden decidir la hora de acostarse y de levantarse.

El conocimiento cada vez mayor sobre la importancia del sueño debe ayudar a una mejor planificación sobre las actividades que realizan los adolescentes. Se tiene que hacer un especial esfuerzo en conseguir que ellos sean conscientes de las serias repercusiones que supone dormir poco o mal. La sociedad también ha de concienciarse de las consecuencias que tiene, y tendrá, el hecho de no ocuparse de que nuestros jóvenes duerman de forma correcta.

### Plan de acción

El plan de acción siempre empieza por el buen ejemplo de los padres y el entorno familiar. Tenemos que adoptar pautas concretas para intentar solucionar los problemas de sueño en función del tipo de disfunción que hayas detectado, diferentes estrategias y fórmulas que pueden ayudar a dormir mejor, eliminando las situaciones anómalas, reforzando las adecuadas y modificando las mejorables. Con un poco de paciencia, esfuerzo y conocimiento, seguro que mejoraremos.

Por mucho que crea saberlo todo sobre sus ritmos de sueño, debemos concienciar al adolescente de que la información hay que ponerla en práctica. Del mismo modo, habrá que desmontar algunas creencias erróneas como la frecuente “a mí el café no me afecta”, modificar algunos hábitos inadecuados (“el alcohol es lo único que me hace dormir”) o

cambiar la forma y el momento de algunas conductas incompatibles con el sueño (el ejercicio intenso a última hora de la tarde dificulta la conciliación del sueño, sin embargo, el ejercicio suave a media tarde puede favorecerlo). En general, los conocimientos básicos sobre la higiene del sueño son importantes para iniciar el proceso y el primer consejo para un buen entendimiento entre padres e hijos en los temas del sueño, y en cualquier tema, para establecer una comunicación eficaz. Lo mejor es sentarse, de forma tranquila, a dialogar sobre un plan de acción consensuado y repasar juntos los siguientes puntos y el plan de acción:

1. Los padres de los adolescentes juegan, por diferentes motivos, un papel fundamental en el sueño de los adolescentes y es diferente según la edad de los adolescentes. Así, en niños de 10-11 años, en cerca de un 50% de los casos el motivo por el que se van a la cama son los padres. Esta cifra baja a un 30% en adolescentes de 12-13 años, y se reduce aún más, entorno al 5%, en los adolescentes de 14-17 años.

2. Un factor común a la mayoría de insomnios y que juega un factor crucial en el mantenimiento del problema es la presencia de tensión, ansiedad y preocupación excesiva, bien por los acontecimientos vitales del día a día, bien por la incapacidad de dormir adecuadamente.

3. Pasar al auto-control, no sólo de impulsos sino también en la planificación, organización y ejecución de tareas. Por esta razón, a este factor también se le ha denominado como “voluntad de logro”, ya que implica una planificación cuidadosa y persistencia en sus metas. Está asociado, además, con la responsabilidad, confiabilidad, puntualidad y escrupulosidad que debemos ayudarles a adoptar.

4. El adolescente por sí mismo es incapaz de solucionar el problema. Aunque intente acostarse más temprano, es incapaz de conciliar el sueño porque su reloj biológico está retrasado. El sueño no se puede “forzar”, pero se puede predisponer el estado fisiológico inmediatamente anterior, la relajación. Para dormir bien debemos “preparar” a nuestro cuerpo a lo largo de la vigilia. No existe el interruptor “ON – OFF” de la vigilia y el sueño.

5. Todas aquellas actividades tanto físicas como mentales destinadas a combatir el estrés y la ansiedad diurna serán muy recomendables. Si el insomnio es sobre todo de conciliación –“me cuesta dormir”-, probablemente se deba a una activación somática consecuencia de un aumento de la tensión y/o nerviosismo. En este caso, el entrenamiento en técnicas de relajación.

6. Comprender el retraso de fase: los padres han de entender que si existe un problema de sueño, que en la mayoría de los casos será un retraso de fase, esto no sucede por voluntad del adolescente y hay que aceptarlo y hablarlo. En la adolescencia sucede con mucha frecuencia un fenómeno llamado retraso de fase, cuando el reloj biológico tiende a retrasarse. La sensación de sueño aparece paulatinamente cada vez más tarde, retrasándose de forma paralela la hora de levantarse. Cuando se presenta un retraso de fase, se desaconseja sobre todo la realización de siestas.

7. Insomnio: ponerse en una posición cómoda, apagar la luz, cerrar los ojos e intentar dormir. Si a los 10 minutos no se ha logrado dormir, salir del dormitorio e ir a otra habitación a hacer alguna actividad tranquila. Cuando se sienta somnoliento, volver a la cama. Repetir este paso todas las veces necesarias.

8. Lo ideal sería pactar una hora común para levantarnos todos al mismo tiempo; si eso no es posible, organizar la secuencia para que, en el caso de ser el que más tiene que madrugar, interfiera lo menos posible con el sueño ajeno. La consigna: no hagas ruido innecesario y no despiertes a los demás. Aunque no te lo digan, seguro que te lo agradecen.

9. Probablemente la actividad diurna que más afecta al sueño nocturno es el ejercicio físico. Numerosos estudios muestran una estrecha relación entre la práctica de ejercicio físico regular y la cantidad y calidad del sueño nocturno: los insomnes crónicos llevan una vida más sedentaria que los buenos dormidores. Varios estudios muestran que el ejercicio físico regular parece aumentar la cantidad de sueño profundo y que si éste se realiza al mediodía o a primera hora de la tarde tendrá más beneficios sobre el sueño que si se realiza a primeras horas de la mañana. +

**UNA BUENA SALUD DEL SUEÑO LLEVARÁ A UNA  
MAYOR LONGEVIDAD Y MEJOR APROVECHAMIENTO  
DE LAS HORAS DE VIGILIA**