



COLEGIO SUIZO PESTALOZZI
Departamento Psicopedagógico

Blog La Vaca Roja
Post N° 05 Año VI
24 de noviembre del 2014



¿Cómo saber si estamos durmiendo lo suficiente?

Por Lucía González
Departamento Psicopedagógico

En las últimas décadas, los avances científicos han permitido comprender mejor la importancia de dormir lo suficiente. Sin duda, el conocer que la calidad de sueño influye de forma directa en la calidad de vida, lo ha convertido en un tema recurrente en muchas investigaciones. A nivel mundial se ha visto que el número de personas con alteraciones de sueño ha aumentado y cada vez se escucha más que los niños y adolescentes están somnolientos y casi dormidos durante la primera hora de clases.

Como sabemos, la sociedad actual presenta características que hacen que las personas duerman menos que en generaciones anteriores. Por un lado, se sabe que muchos adolescentes y adultos aplazan sus horarios de sueño por la carga académica y laboral. Sin embargo, no se trata solo de eso; hay una tendencia cultural que fomenta la asistencia a eventos que inician cada vez a más altas horas de la noche. Bajo estas circunstancias, es importante recalcar que tratar de compensar la falta de sueño los fines de semana no permite que nos recuperemos. Esto puede comprometer aún más el ciclo de sueño-vigilia, dado que dormir hasta tarde los fines de semana cambia nuestro reloj interno. Así, se dificulta que se logre dormir la noche del domingo y que se despierte a tiempo y con energía el lunes por la mañana para volver a los estudios y al trabajo.

Por otro lado, tenemos las nuevas tecnologías. Estas no solo distraen a los usuarios sino que también, según lo planteado en varios estudios, la luz artificial que emiten y el estado de alerta que generan estos dispositivos dificultan la iniciación del sueño.

Algunas consecuencias de la falta de sueño

Sin duda, sabemos que el sueño tiene una función reparadora fundamental y por tanto menos horas de sueño traen consecuencias negativas, a corto y a largo plazo. De forma directa, propicia las llegadas tarde y el ausentismo a clase; causa dificultades en la escuela, incluyendo problemas de disciplina, somnolencia en clase y dificultad para concentrarse; e incluso puede aumentar los niveles de irritabilidad, agresividad y baja tolerancia a la frustración.

Asimismo, es importante considerar que en el caso de los adolescentes la falta de sueño puede afectar el razonamiento lógico, las habilidades de toma de decisiones y la capacidad de frenar los impulsos, herramientas muy importantes durante esta etapa.

Considerando todo ello, vemos que no importa qué tan interesante sea la clase que reciban, los niños y



adolescentes privados de sueño no van a ser capaces de aprovecharla como deberían.

Entonces, ¿cuántas horas de sueño necesitamos?



Como sabemos, el sueño no es opcional y es por ello que debemos priorizar y tener claras las horas que debemos dedicarle. Según lo observado en la vida cotidiana, el recién nacido duerme entre 14 y 18 horas y el lactante entre 12 y 14.

Frente a ello, podemos ver en la siguiente tabla la cantidad de horas de sueño que requieren los niños y adolescentes en edad escolar.

Edad en años	Horas de sueño
5	11
6	10h 45m
7	10h 30m
8	10h 15m
9	10h
10	9h 45m
11	9h 30m
12	9h 15m
13	9h 15m
14	9h
15	8h 45m
16	8h 30m
17	8h 15m
18	8h 15m

En el caso de adultos, la mayoría requiere entre 7 y 8 horas. Sin embargo, no podemos olvidar que se trata de aproximados, dado que en la práctica cada persona debe satisfacer su "cuota de sueño" para sentirse bien.

Recomendaciones para descansar mejor

Como todos sabemos, la niñez y adolescencia son etapas adecuadas para adquirir e interiorizar rutinas fundamentales para el autocuidado. Los hábitos saludables para dormir no son la excepción y por ello aquí tenemos algunas recomendaciones a tener en cuenta:

- Definir una hora específica para dormir que se mantenga en el tiempo.
- Limitar la actividad física de alta potencia dos horas antes de la hora de acostarse. Reemplazarla con

tareas que requieran menor esfuerzo e incluso ejercicios de relajación.

- Terminar actividades como ver televisión y estar en la computadora por lo menos una hora antes de ir a dormir.
- Crear las condiciones para ver televisión en una habitación distinta al dormitorio del niño o adolescente. Si bien las consecuencias del uso de artículos electrónicos siguen siendo en gran medida desconocidas, se sabe que si se abusan de estos la calidad del sueño puede verse afectada.
- Reducir el consumo de bebidas gaseosas o estimulantes antes de acostarse o reemplazarlas por líquidos más saludables y que relajan el sistema nervioso.
- Diseñar nuestro plan de actividades diario sin alterar las horas destinadas al sueño. Como sabemos, durante el sueño se fija todo lo aprendido en el día. Por ello, el que los alumnos se pasen toda la noche estudiando resulta contraproducente.
- Explicar a los niños y adolescentes las razones y beneficios por los cuales uno debe cumplir sus horas de sueño. Si bien el rol de los padres es importante, son ellos los protagonistas y quienes pueden influir en el cambio.

Sin duda, poner en práctica estas recomendaciones es muy difícil. En el día a día, muchos padres llegan tarde a la casa y sus hijos los esperan despiertos, con el fin de que puedan estar un rato juntos. A pesar de que nos cueste, debemos tratar de fomentar que se acuesten a sus horas para favorecer su bienestar, y, al igual que ellos, debemos tratar de aplicarlo nosotros mismos. Puede sonar utópico pero es necesario que podamos detenernos a descansar, para así poder disfrutar mejor cada día.



Este post se ha realizado en base a:

Brody, J. (20 de Octubre 2014). Hard Lesson in Sleep for Teenagers. The New York Times. Recuperado de http://well.blogs.nytimes.com/2014/10/20/sleep-for-teenagers/?_r=0

Contreras, A. (2013). Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en la salud. Revista Médica Clínica Las Condes, 24 (3), 341-349.

Gutiérrez, C. T., Torres, F. D., y Pérez, I. (2013). Sueño: características generales. Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia. Ciencias de la salud, 11(3), 333-348.

Masalán, P., Sequeida, J. y Ortiz, M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. Revista Chilena Pediatría, 84 (5), 554-564.