

## LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DE LOS ESCOLARES



El sueño es una función fisiológica muy importante y necesaria para la vida. Durante el sueño no sólo se producen cambios cerebrales, respiratorios o cardíacos si no todo un complejo reajuste de nuestro sistema biológico.

Dormir es la actividad diaria de más horas de duración en un niño. Dormir nos ocupa 1/3 de nuestra vida, pero las horas de sueño no se pierden, sino nos permiten vivir más y mejor.

**Dormir bien es una necesidad y un derecho de salud**

### ¿Cómo debe ser el sueño infantil? ¿Qué ocurre cuando dormimos?

Aunque parezca que el sueño es sólo un mecanismo pasivo en el que disminuye la actividad cerebral, sabemos que es un proceso activo en el que el cerebro trabaja intensamente. Así mismo cuando dormimos se producen modificaciones corporales como la disminución de la temperatura corporal, la tensión arterial o la frecuencia cardíaca, entre otras.

Cuando dormimos el cerebro no está totalmente inactivo, sino que pasa por diferentes estados de la conciencia, manteniéndonos alerta para ciertos estímulos. Por ejemplo: la madre o el padre que se despiertan al más leve ruido de su hijo, pero no reaccionan ante ruidos más altos.

**¿Cómo sabe nuestro cerebro que ha llegado la hora de dormir?** El ser humano tiene fijadas muchas de sus actividades según un ritmo diario de 24 horas o *ritmo circadiano*, entre ellas el sueño.

Tenemos una especie de *reloj biológico*, que controla el ritmo vigilia/sueño, que se produce periódicamente cada día. El "relojero" que lo regula que se llama núcleo *supraquiasmático*.

Al acabar el día, se produce un aumento de la hormona *melatonina*, que es detectada por nuestro cerebro junto con la ausencia de luz, lo nos induce el deseo de dormir. Por el contrario la llegada de la luz solar en un nuevo día, activa nuestras funciones y nos provoca un estado de vigilia.

**Cada ser humano posee un ciclo de sueño específico y propio**

El ritmo circadiano varía con las personas y con la edad. Los adolescentes y adultos jóvenes tienden a ser lechuzas (prefieren acostarse tarde y levantarse tarde) mientras la gente mayor tiende a ser alondra (acostarse y levantarse pronto).

### ¿Para qué es necesario el sueño? ¿Por qué tenemos que dormir?

El sueño cubre una necesidad biológica doble.

1.- **Es un mecanismo de reparación biológica.** Durante el sueño nuestro cuerpo realiza una serie de funciones que le permiten reponer los desgastes diarios, recuperar energía, para estar en buenas condiciones al día siguiente o por ejemplo secretar la hormona del crecimiento, lo que se produce durante el sueño.

2.- **El sueño permite la integración de la nueva información** adquirida durante el día, es decir consolidar el aprendizaje.

### ¿Qué ocurre durante el sueño?

Durante las 8 horas de sueño nocturno se producen 2 tipos de sueño, que se alternan de una manera cíclica.

1.- **Sueño de ondas lentas o sueño no REM (sin movimiento de los ojos).** Es un sueño reposado que ocupa la mayor parte de la noche y que se asocia con el descanso y la reparación de las estructuras orgánicas.

Al principio de esta fase, mientras nos estamos quedando dormidos, el cerebro envía mensajes, para que el corazón lata más lentamente, los músculos se relajen y se disminuya la temperatura corporal. Primero iniciamos una fase de sueño

ligero, y a continuación pasamos a un sueño profundo, en el que el cerebro ordena que se baje la presión arterial.

2.- **Sueño de movimientos oculares rápidos REM (REM: rapid eye movement).** Llamada así porque aunque los músculos estén totalmente relajados, los ojos se mueven rápidamente detrás de los párpados.

En esta fase es cuando se produce el sueño más profundo de todos. También aumenta el ritmo cardíaco.

Esta es la fase en la que se producen los sueños. Algunas personas hablan en sueños o son sonámbulas durante este período.

Cada vez que pasamos de una fase a otra (no REM y REM) completamos **un ciclo del sueño**. Cada noche tenemos entre 5 y 7 ciclos. Cada ciclo tiene una duración entre 90 y 120 minutos.

### ¿Por qué es importante una buena calidad de sueño en los niños jóvenes? Repercusiones de los trastornos del sueño

Los problemas en el sueño producen alteraciones en el niño e indirectamente también alteran el medio familiar y afectan negativamente el rendimiento escolar.

Normalmente ante la falta de sueño aumenta la irritabilidad y la impulsividad, por lo que los niños son amonestados frecuentemente por su mal comportamiento, y a la larga puede afectar su estado de ánimo.

La falta de sueño prolongada puede incluso disminuir la eficacia del sistema inmunitario, haciendo al niño más vulnerable ante las enfermedades.

La falta de sueño afecta la actividad cerebral, alterándose la memoria, el lenguaje y los procesos de solución de problemas. Además disminuye la atención y el autocontrol, necesitando más esfuerzo y motivación para realizar las tareas escolares. Por otro lado se producen "lapsos de atención" y "déficits" en la misma lo que afecta directamente al rendimiento escolar, disminuyéndolo.

## ¿Cuáles son los problemas y trastornos del sueño más frecuentes?

Hablamos de **problemas del sueño** cuando se producen patrones de sueño que son insatisfactorios para el propio niño, para los padres o el entorno. En cambio, se denomina **trastorno de sueño** a una alteración real de una función fisiológica relacionada con el sueño.

Algunos trastornos del sueño pueden ser muy graves e interferir con el funcionamiento físico, mental y emocional del individuo.

**Insomnio.** Es una dificultad para dormirse o para mantenerse dormido. En los niños el insomnio más frecuente es el llamado *insomnio por malos hábitos*.

**Hipersomnias.** Se produce una somnolencia diurna excesiva o a un sueño nocturno excesivamente prolongado. Los más afectados son los adolescentes y adultos jóvenes.

**Narcolepsia-Somnolencia diurna.** Es un problema neurológico que provoca episodios de siestas irresistibles durante el día, en situaciones normalmente incompatibles con el sueño (conduciendo, trabajando, riendo...)

**Parasomnia.** Es un trastorno del sueño asociado con episodios breves de despertar, sin que se produzca una interrupción importante del sueño ni una alteración del nivel de vigilia diurna. Son más frecuentes en niños. Las más comunes son: *Sonambulismo; Terror nocturno; Bruxismo nocturno; Enuresis nocturna.*

**Falta de sueño en la adolescencia.** La falta de sueño supone en los adolescentes una disminución en la atención y, por tanto, mayor dificultad para aprender al mismo ritmo que los jóvenes que duermen lo suficiente.

La falta de sueño afecta al estado emocional del adolescente, pudiendo provocar síntomas de depresión, estrés e irritabilidad, apatía, distracción, somnolencia y falta de capacidad de concentración durante todo el día, lo que con frecuencia llevará a problemas en el rendimiento escolar.

Dormir poco puede afectar al sistema inmunológico e incluso disminuir la secreción de la hormona del crecimiento.

## ¿Cuántas horas debe dormir el ser humano?

- Entre los 3 y 5 años 12 h 30 m al día.
- Entre 6 y 12 años 9.30 horas diarias
- Entre los 12 y 15 años duerme 8.30 horas al día.
- A los 18 años se duerme una media de 8 horas 30 minutos
- Un adulto por término general necesita dormir **siete horas y media al día** para encontrarse bien.
- A partir de los 60 años hasta la ancianidad va disminuyendo el número de horas de sueño y el sueño se hace menos profundo.

**ii No obstante existen grandes variaciones individuales!!**

## Medidas preventivas de los trastornos del sueño. Hábitos saludables de Higiene del sueño.

Aunque dormir es algo innato, el proceso de dormirse es una conducta aprendida, un hábito que hay que incorporar si queremos un estilo de vida saludable,

### Durante el día

- Establecer unas rutinas en las actividades diarias trabajo, comidas, ejercicio, ocio, hora de acostarse, etc.
- Seguir un horario regular de sueño-vigilia, de horario de acostarse y de levantarse.
- Levantarse y dejar que la luz de la mañana entre en la habitación.
- Realizar ejercicio suave durante el día, si es posible a mediodía o a media tarde.
- Reducir los excitantes como el café, las bebidas de cola (con cafeína) el alcohol, y la nicotina.
- No hacer siestas demasiado largas, de más de 30 minutos.

### Por la noche

- Cenar al menos dos horas antes de irse a la cama (y no de forma copiosa pero sin pasar hambre).
- Tener una rutina de sueño realizando cada día las mismas conductas antes de dormir ( ducharse, oír música, cambiarse de ropa, leer un libro, etc).

- Relajar la mente. Todo lo que relaja y disminuye la ansiedad favorece el sueño.
- Un baño de agua tibia a la que se añade una infusión de romero ayuda a dormir.
- Evitar ver películas o programas de televisión violentos.
- Evitar trabajar con el ordenador antes de irse a la cama.
- Evita pasar noches en blanco para estudiar. No dormir la noche antes del examen puede hacer que rindas menos en el examen.

### En el dormitorio

- Crear un ambiente adecuado para dormir. Mantener unas buenas condiciones ambientales: ruido, luz, temperatura... La gente duerme mejor en una habitación oscura que está tirando a fresca.
- Una vez en la cama olvidarse del reloj hasta la mañana siguiente.
- No abordar los problemas que nos preocupan tendrán mejor solución a la mañana siguiente con la luz del día.
- No esforzarse en dormir: cuanto más te obsesionas en dormir más difícil será conciliar el sueño.
- No utilizar la cama como lugar de lectura, sala de televisión o para oír la radio.
- Acortar el tiempo que permanecemos en la cama, lo que otorga al sueño mayor solidez.
- No dormir más de lo necesario creyendo que vamos a obtener la sensación de descanso.

**Es muy importante que el sueño sea sin fragmentaciones**

**Los adolescentes suelen tener déficits de sueño porque les cuesta ajustar su ritmo de sueño al horario escolar.**

Además se ha comprobado que el uso de teléfonos móviles en la habitación y la recepción de mensajes de texto nocturnos es un hábito desaconsejado porque causa interrupciones del sueño y tiene un impacto negativo en la calidad de su sueño. Se aconseja **desconectar los móviles por la noche, o sacarlos de la habitación.**