

SOY ADOLESCENTE ¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO NECESITO?

NOAH Acceso Computerizado
a la Salud de Nueva York

NOAH: New York Online Access to Health.

En 1994, cuatro organizaciones bibliotecarias de Nueva York se asociaron para establecer un único sitio cibernético común que proporcionara a los usuarios un espacio en la Red Mundial (la Web) donde pudiesen encontrar información fiable sobre la salud del consumidor.

Estas organizaciones, la City University of New York Office of Library Services (CUNY); el Metropolitan New York Library Council (METRO), la New York Academy of Medicine Library (NYAM) y la New York Public Library (NYPL)— a las que posteriormente se unieron la Queens Borough Public Library y la Brooklyn Public Library—tenían por objeto la creación de un sitio en la Web que proporcionase información sobre la salud en forma fácilmente accesible y comprensible a los no profesionales.

De ahí nació el sitio NOAH: New York Online Access to Health.

Soy Adolescente ¿Cuántas Horas De Sueño Necesito?

La mayoría de los adolescentes necesitan entre ocho horas y media y más de nueve horas de sueño cada noche. Dormir la cantidad adecuada de horas es fundamental para cualquier persona que quiera hacer bien un examen o practicar un deporte sin tropezarse con sus propios pies. Lamentablemente, muchos adolescentes no duermen lo suficiente.

¿Por qué no duermen lo suficiente los adolescentes?

Hasta hace poco, los adolescentes solían tener mala fama por quedarse despiertos hasta tarde, llegar tarde al centro de estudios por haberse quedado dormidos y dormirse en clase.

Pero algunos estudios recientes han demostrado que los patrones de sueño de los adolescentes difieren de los que tienen los niños y los adultos.

Estos estudios han permitido constatar que durante la adolescencia el ritmo circadiano de nuestro cuerpo (una especie de reloj biológico interno) experimenta un reajuste temporal, indicándoles a los jóvenes que se duerman y se despierten más tarde.

Este cambio en el ritmo circadiano parece deberse al hecho de que la melatonina, una hormona del cerebro, se produce más tarde por la noche en los adolescentes en comparación con los niños y los adultos. Esto puede dificultar que los adolescentes concilien el sueño temprano por las noches.

Estos cambios en el ritmo circadiano coinciden con una etapa en que los adolescentes están más ocupados de lo que lo habían estado en su vida. Para la mayoría de los jóvenes, la presión de rendir en los estudios es mucho mayor que la que tenían durante la infancia y es más difícil aprobar sin estudiar muchas horas. **Además los jóvenes también tienen otras ocupaciones que les llevan tiempo: desde las actividades extraacadémicas, deportivas y de otro tipo, hasta los trabajos a media jornada para ahorrar dinero para la universidad.**

El hecho de que las clases empiecen muy temprano en la mayoría de centros de enseñanza secundaria también desempeña un papel en la falta de sueño que padecen muchos adolescentes. **Los adolescentes que no se duermen hasta después de la medianoche siguen teniendo que levantarse temprano para ir a la escuela, lo que significa que sólo duermen seis o siete horas cada noche. Perder una o dos horas de sueño por noche puede no parecer un gran problema, pero, a la larga, esto puede generar un déficit de sueño importante.**

¿Por qué es tan importante dormir?

El déficit de sueño repercute sobre todos los aspectos de la vida de una persona, desde su capacidad de prestar atención en clase hasta su estado de ánimo. Las investigaciones demuestran que más del 20% de los alumnos de la escuela secundaria se quedan dormidos en clase y los expertos han establecido una relación entre la falta de sueño y el hecho de sacar peores notas. La falta de sueño también repercute negativamente sobre el rendimiento deportivo de los adolescentes.

Además, el mayor tiempo de reacción y la falta de concentración provocados por la falta de sueño no sólo repercuten sobre el rendimiento académico o deportivo.

Estas consecuencias de la falta de sueño pueden poner en peligro la vida de las personas que conducen. La Administración Nacional de Seguridad y Tráfico en Carreteras de los Estados Unidos calcula que **cada año mueren 1.500 personas en accidentes de tráfico provocados por conductores de edades comprendidas entre los 15 y los 24 años que simplemente conducían cansados. (Más de la mitad de las personas que provocan accidentes por quedarse dormidos al volante tienen menos de 26 años).**

La falta de sueño también se ha relacionado con problemas emocionales, como los sentimientos de tristeza y depresión.

Además, el sueño nos ayuda a mantenernos sanos, al ralentizar lo suficiente nuestros sistemas corporales como para que podamos "recargar baterías" después de las actividades cotidianas.

¿Cómo puedo saber si estoy durmiendo lo suficiente?

Aunque creas que estás durmiendo suficiente, es posible que no sea así. He aquí algunos de los indicadores de que tal vez no estés durmiendo suficiente:

- te cuesta mucho levantarte por las mañanas,
- tienes grandes dificultades para concentrarte,
- te quedas dormido en clase o
- estás triste o deprimido.

¿Qué puedo hacer para dormir más?

Recientemente, en EE.UU. algunos investigadores, padres y profesores han sugerido que los centros educativos de secundaria empiecen las clases más tarde por la mañana para adaptarse a las necesidades de los jóvenes de dormir más. Algunos centros ya han modificado sus horarios para retrasar la hora de inicio de las clases. Tú, tus amigos, tus padres y los profesores de tu centro de estudios pueden hacer presión para intentar que retrasen las horas de inicio de las clases en tu centro, pero mientras tanto, tendrás que hacer tus propios ajustes.

He aquí algunas de las cosas que te pueden ayudar a dormir mejor:

- **Sigue un horario regular para irte a dormir.** Si te acuestas cada día a la misma hora, cuando se acerque esa hora tu cuerpo sabrá que ha llegado el momento de dormir. El hecho de levantarte cada día a la misma hora también te ayudará a establecer un patrón regular de sueño, de modo que intenta ajustarte a ese horario incluso los fines de semana. No retrases más de una hora la hora de acostarte ni la de levantarte más de 2 ó 3 horas.
- **Haz ejercicio regularmente.** De todos modos, intenta no hacer ejercicio justo antes de acostarte, puesto que eso puede subirte la temperatura corporal y activarte, dificultando que concilies el sueño. Los expertos en sueño consideran que practicar ejercicio 5 ó 6 horas antes de acostarse (a media tarde) puede favorecer el sueño.
- **Evita los estimulantes.** No tomes bebidas con cafeína, como refrescos con gas o café, después de las 4 de la tarde. La nicotina también es un estimulante, así que dejar de fumar puede ayudarte a dormir mejor. Y es posible que beber alcohol por la noche te provoque inquietud y te despiertes durante la noche.
- **Relaja la mente.** Evita ver películas o programas de televisión violentos, de terror o acción justo antes de acostarte; cualquier cosa que te pueda acelerar la mente o el corazón. Leer libros de suspenso o intriga también puede dificultar que concilies el sueño.
- **"Desconéctate" reduciendo la intensidad de la iluminación.** La luz le indica al cerebro que es hora de despertarse. Antes de acostarte, mantente alejado de luces fuertes (¡incluida la pantalla de tu equipo de computación!) y medita o escucha música suave para ayudar a tu cuerpo a relajarse.

- **No hagas siestas demasiado largas.** Dormir más de 30 minutos durante el día puede hacer que te resulte más difícil conciliar el sueño por la noche.
- **Evita pasar noches sin dormir para estudiar.** No esperes al último día para prepararte para un examen. No dormir la noche anterior al examen puede hacer que rindas menos en el examen de lo que habrías rendido de haber estudiado menos y dormido más.
- **Crea un ambiente adecuado para dormir.** Los estudios demuestran que la gente duerme mejor en una habitación oscura y más bien fresca. Baja la persiana o cierra las cortinas (y asegúrate de que éstas sean lo bastante gruesas como para bloquear el paso de la luz) y desconecta la calefacción o baja el termostato de tu habitación (ten preparadas algunas mantas por si acaso o ponte un pijama abrigado si tienes frío). El ruido también dificulta el sueño.
- **Levántate con la primera luz de la mañana.** La luz matutina le indica al cuerpo que es hora de levantarse y ponerse en marcha.

Si estás adormilado, no te verás de lo mejor. De modo que considera el "sueño" como un aspecto fundamental de tu agenda diaria para ayudarte a estar creativo y sano.

NOAH: New York Online Access to Health.

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/how_much_sleep_esp.html#

Fecha de la revisión: mayo de 2009