

Según se expone en la revista FAMIPED, de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

ALREDEDOR DEL 75% DE LOS ADOLESCENTES RECONOCE QUE NECESITA DORMIR MÁS TODOS LOS DÍAS

- **La causa más frecuente de esta somnolencia es el sueño insuficiente en cantidad, es decir, que el niño duerme pocas horas porque se acuesta tarde o porque se despierta demasiado temprano**
- **Para combatir este problema es necesario instaurar una adecuada 'higiene del sueño', que consiste en hacer partícipe al niño, desde los primeros meses de su vida, de unas rutinas razonables en los horarios y actuaciones**
- **Los pediatras recomiendan la elaboración de un calendario de estudio en el que, además de las tareas escolares y extra-escolares, se fije el tiempo libre**

Madrid, 25 de octubre de 2012.- Es frecuente que los niños y adolescentes presenten somnolencia, les cueste trabajo levantarse de la cama por la mañana, muestren escaso rendimiento escolar o, incluso, se duerman en clase. De hecho, alrededor del 75% de los adolescentes reconoce que necesita dormir más todos los días y, según estudios realizados en el medio escolar, se detectó que un 10% de los alumnos presentaba somnolencia durante el día y que casi el 20% se encontraba cansado en horario escolar.

La causa más frecuente de esta somnolencia es el sueño insuficiente en cantidad, es decir, que el niño duerme pocas horas porque se acuesta tarde o porque se despierta demasiado temprano. Aquí se incluye el insomnio de inicio o la ausencia de un hábito correcto de sueño, con múltiples despertares.

Para combatir este problema es necesario instaurar una adecuada 'higiene del sueño', que consiste en hacer partícipe al niño, desde los primeros meses de su vida, de unas

rutinas razonables en los horarios y actuaciones en la cena y al irse a la cama que, lejos de constituir una disciplina espartana, sirven para darle al niño una seguridad que se traduce en un sueño tranquilo y reparador.

En el caso de los adolescentes, la somnolencia suele estar motivada, además de por lo anterior, por el llamado 'retraso de fase' en el que, a una base fisiológica de inicio del sueño a una hora más tardía se añade una tendencia en la sociedad a mostrar a los chicos una visión atractiva de la noche, mientras que el sueño se considera algo aburrido e innecesario.

Por otra parte, el uso del móvil, Internet y/o televisión durante las horas inmediatas a aquellas en las que el adolescente se acuesta, unido a unos horarios de salir y acostarse excesivamente tardíos durante los fines de semana, así como el exceso en el consumo de bebidas con cafeína, conducen a un círculo vicioso de insomnio nocturno y somnolencia diurna, de nefastas consecuencias en las relaciones familiares, sociales y de rendimiento académico de estos jóvenes.

Todos estos factores deben evitarse para llevar a cabo una correcta 'higiene del sueño'. Por ello, es preciso disuadirles de que vean la televisión por la noche en la cama, navegar por Internet en las últimas horas del día, practicar deporte antes de acostarse o consumir bebidas con cafeína. Asimismo, es aconsejable que apaguen el móvil por la noche para favorecer el sueño e impedir que se vea interrumpido por mensajes o llamadas.

Implantación de horarios y rutinas

Para alcanzar una buena 'higiene del sueño' es necesario implantar horarios y rutinas en el día a día de los niños y adolescentes. A lo largo del curso, son múltiples las tareas que realizan, desde acudir a clase, actividades extraescolares, deportivas, cursos de idiomas, etc. Pero además, deben reservar un espacio para el ocio.

Cumplir con todas estas actividades y tener tiempo para divertirse y descansar no es fácil, por ello, en FAMIPED (revista electrónica de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria -AEPap-) se recomienda la elaboración de un calendario de estudio en el que, además de las tareas escolares y extra-escolares, se fije el tiempo libre.

De hecho, el calendario de estudio es una herramienta muy eficaz que favorece la educación de la voluntad, el orden y la autonomía personal. Debe elaborarse, consensuarse y pactarse junto con los padres. Asimismo, debe contener una lista de 'extras' en función de la edad y de la persona que, en el caso de los adolescentes, suelen estar relacionados con el ordenador (chat, redes sociales, blogs, etc.), salir con

amigos, tiempo de ver la televisión, uso del móvil y de dispositivos de música, videoconsolas, entre otros.

En el calendario deben figurar las horas de llegar a casa, de merendar, de realizar las tareas escolares y de acostarse, teniendo en cuenta que, por ejemplo, un adolescente debe dormir 10 horas, aproximadamente. El estudio siempre será lo primero.

Esta información se recoge en la revista electrónica [FAMIPED \(Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos\)](#), de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap).

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 3.000 pediatras de AP en el estado español.

En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad y Grupo de Educación para la Salud).

Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

Toda la información referente a esta Sociedad se encuentra en: www.aepap.org

Para más información y/o gestión de entrevistas:

BERBÉS ASOCIADOS – Gabinete de prensa de la AEPap

Sara Nieto / Alba Corrada.

91 563 23 00 / 637 556 452 / 670 655 038

saraniето@berbes.com / albacorrada@berbes.com