
Síndrome de retraso de fase (sueño) en el adolescente

¿Qué es el síndrome de retraso de fase?

Es cuando el sueño se inicia más tarde, al menos una hora después de lo deseado. Lo pueden tener el 5-10% de los adolescentes.

Este problema dificulta el despertar por la mañana y da [somnolencia diurna](#).

¿Cómo puedo saber si mi hijo padece este síndrome?

Es fácil. Aparecerán signos de déficit de sueño: irritabilidad, dificultad para despertarte, [mal rendimiento escolar](#)...

Debe consultar con su pediatra/médico.

El médico le hará la historia clínica. Y le podrá pedir una [agenda de sueño](#) para el diagnóstico de este problema.

¿El síndrome retraso de fase tiene alguna consecuencia importante?

El adolescente que lo pasa suele tener problemas de atención en clase y bajo rendimiento escolar.

A veces muestran mucha inquietud por el día y [trastornos de conducta](#), como agresividad y rasgos depresivos.

¿No es que se duerman tarde porque quieren?

No. Es una alteración del ritmo circadiano (ciclo vigilia/sueño). Se sienten más dinámicos al final del día. No ocurre por preferencias sociales o sobrecarga de actividades escolares.

Durante el fin de semana están mejor porque el tiempo de sueño se ajusta a sus preferencias. Pero el problema surge de nuevo al llegar el lunes. A veces hay que indagar sobre el [abuso de sustancias tóxicas](#).

¿Tiene tratamiento este problema?

En primer lugar, medidas de [higiene de sueño](#):

- Cumplir horarios regulares para ir a la cama y levantarse por las mañanas, también fines de semana.
- Evitar las siestas largas (máximo 30-45 min).
- Hacer ejercicio físico diario es bueno, pero no cerca de la hora de dormir. Al final del día evitar la excesiva actividad física y la exposición lumínica (TV, ordenador etc...)

- Evitar el tabaco y las bebidas con cafeína, sobre todo después del almuerzo.
- Antes de acostarse realizar una rutina como un baño caliente.
- Dormir solo cuando hay necesidad de ello. Si no se concilia el sueño levantarse a leer tranquilamente. Comprender que la cama es para dormir, no para ver TV, comer, estudiar o [usar teléfono](#)...No debería haber TV en el dormitorio.
- Incrementar la exposición a la luz solar por la mañana.
- Es bueno enseñarles a relajarse y expresar las emociones. Hablar con el adolescente sobre la importancia del sueño y las repercusiones negativas que puede tener el no dormir bien.

Los padres deben dar ejemplo con una buena higiene del sueño. Se debe favorecer en el hogar en las últimas horas de la tarde el ambiente tranquilo. No conviene dejarlos dormir mucho el fin de semana. Se les puede dejar un par de horas más de sueño, pero si se levantan a mediodía es difícil corregir el problema durante la semana.

Hay otros tratamientos, pero se los debe indicar el pediatra o el médico del sueño. Estos son: la cronoterapia, fototerapia (exposición a la luz), fototerapia y ejercicio físico matutino o un fármaco llamado [melatonina](#).

Enlaces interesantes

- **Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Información para padres, educadores y adolescentes.** En: Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad*, 2011 ([descargable en pdf](#))

Fecha de publicación: 6-09-2013

Autor/es:

- [M^a Isabel Morera Sanz](#). Pediatra. Centro de Salud "Adoratrices". Huelva
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.
- [Carmen Santana Escalante](#). MIR de Pediatría. Hospital "Juan Ramón Jiménez". Huelva

