

Dormir bien para despertar renovados



shutterstock.com • 351154859

¿Por qué es importante dormir bien?

Durante la noche se produce la regeneración de nuestro organismo para poder afrontar por el día todas las tareas y actividades que se llevan a cabo.

¿Qué consecuencias podría ocasionar un mal dormir?

- El sueño de mala calidad puede afectar al desarrollo físico, emocional, cognitivo y social de nuestros hijos/as.
- Impacta sobre la salud, como trastornos del aprendizaje, fallo en el crecimiento, irritabilidad y un mayor riesgo de obesidad.

¿Cómo distinguir una mala higiene del sueño?



El principal síntoma es la irritabilidad y somnolencia diurna. En el caso de los adolescentes, existe un fenómeno denominado fase retardada de sueño, en que “se duermen muy tarde, especialmente por el uso abusivo de redes sociales e Internet durante la noche, lo cual genera que dormiten durante el día como compensación.

Además, se puede ver una baja considerable en el desempeño escolar de los jóvenes, esto como consecuencia de las pocas horas de sueño, lo que redonda en la disminución de su capacidad de concentración y atención, y bajo rendimiento.

¿Cuánto de debería dormir un adolescente?

Deberían dormir alrededor de 8 a 10 horas diarias.

Recomendaciones

Establecer una rutina. Es bueno crearles una rutina en los momentos previos a dormir (ducharse, cenar, relajarse e irse a la cama).



- **Buen ambiente para dormir.** La habitación donde descansa debe ser un lugar tranquilo y relajante. (mínima luz posible, temperatura agradable, sin ruidos y ropa de cama cómoda). Comenzar alimentación antes de las 8 de la noche. Los padres también deben dar ejemplo. Favorecer un ambiente relajado al final de la tarde.

- **Evitar o limitar la televisión y los videojuegos.** Cualquier dispositivo electrónico, puede sobreactivar a las personas, debido a la luz que desprenden estos aparatos. Por ello, lo mejor es que no los utilicen, al menos, una hora antes de acostarse, para evitar que les afecte al descanso. Se aconseja, solicitar que el

adolescente entregue el celular a sus padres antes de ir a su cuarto a dormir. La exposición a la luz azul que generan estos aparatos produce una baja en la curva normal de melatonina, neuro-hormona que secreta el cerebro para dormir, cuando esta disminuye se produce un retraso de la conciliación del sueño.

abdominal matutino, ojeras, palidez de piel, **alopecia**, entre otros.

- **Cenar ligero.** No deben acostarse justo después de cenar, conviene esperar unas dos horas. No consumir estimulantes (caféina, cola...).

- **Favorecer una mañana activa.** Favorecer la exposición a la luz a primera hora de la mañana así como un desayuno equilibrado, en horario regular y en un ambiente bien iluminado.



¿En qué caso debo consultar a un especialista?

Si dos o más de las condiciones que se describen

a continuación, persisten por más de 15 días:

1. Problemas para levantarse por las mañanas,
2. Pobre atención y concentración en el colegio y al hacer los deberes (que lleva a un mal rendimiento escolar),
3. Olvidos y tardanzas, así como aislamiento social y deterioro de la participación en actividades escolares y **extraescolares**,
4. Cambios de humor, irritabilidad, **depresión, cefaleas, dolor**