Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El sueño en el adolescente joven de 14 a 18 años

La adolescencia es una fase de la vida donde el sueño juega un papel fundamental. Unos buenos hábitos de sueño aseguran un correcto desarrollo físico y mental.

La duración del sueño nocturno varía en función de la edad, estado de salud, estado emocional y otros factores. Su duración ideal es la que nos permite hacer las actividades del día a día de forma normal.

¿Cómo es el sueño en la adolescencia?

El comportamiento del sueño varía a lo largo de la vida según los ciclos biológicos y factores del entorno.

Los adolescentes:

- Duermen más que en edades previas. Necesitan dormir unas 9-10 horas al día. En el adulto joven estas necesidades disminuyen y suelen dormir unas 8 horas al día.
- Tienden a irse a dormir y despertarse más tarde.
- Los despertares durante la noche disminuyen de forma muy importante.

¿Porqué es importante tener unos buenos hábitos de sueño?

El sueño tiene una función restauradora sobre nuestro cuerpo. Mientras dormimos nuestro cuerpo pone en marcha una serie de procesos para regenerar células y obtener energía. También aumenta la producción de algunas hormonas como la del crecimiento. Además el sueño tiene un papel fundamental en los procesos de atención, memoria y consolidación del aprendizaje.

Dormir pocas horas o tener una mala calidad del sueño influye de forma negativa en la esfera física, psicológica y de conducta. Es por esto que unos malos hábitos del sueño tendrán consecuencias negativas en el crecimiento y desarrollo, en el rendimiento académico y en las relaciones sociales.

¿Cómo se pueden mantener unos buenos hábitos de sueño?

Para mantener unos buenos hábitos del sueño se recomienda:

- Conocer los cambios propios del sueño del adolescente. Esto ayudará a adaptar los hábitos del sueño a sus necesidades.

- Dialogar con el o la adolescente a cerca de la importancia del sueño.

- Crear un ambiente familiar favorable al sueño al final de la tarde o primeras horas de la noche. Es muy importante el modelo familiar.

- Tener horarios regulares de sueño. ¡Incluso los fines de semana!

- Evitar compensar la falta de sueño acumulado durante la semana durmiendo más los fines de semana. Dormir un par de horas más, puede ser bueno. Pero levantarse el domingo a mediodía, hará difícil volver a dormir a la hora habitual esa noche.

- Los horarios de las comidas también deben ser regulares.

- Evitar estimulantes como el café, bebidas de cola y energéticas, chocolate..., sobre todo por la tarde y noche.

- Hacer ejercicio físico de forma regular. Se debe evitar en las horas previas a irse a la cama.

- Evitar las actividades de alerta (estudio, videojuegos, uso de móvil,...) una hora antes de dormir.

- Evitar dormirse con la tele puesta. Disminuye la profundidad del sueño. Es recomendable no tener tele en el dormitorio.

- Si se duerme siesta debe ser corta, entre 30-45 minutos, y a primera hora de la tarde.

- El tabaco, el alcohol y otras drogas tienen efectos nocivos sobre el sueño y sobre la propia salud en general.

- Es bueno aprender a relajarse y a expresar de forma adecuada las emociones.

Enlaces útiles

- **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, Politica Social e Igualdad*, 2011 (descargable en pdf)

Fecha de publicación: 14-11-2016

Autor/es:

- Cristina Cayuela Guerrero. Pediatra. Línea Pediátrica El Clot-Sant Martí. Barcelona

CC BY NC ND