

Adolescencia sin sueño

El 'jet lag' social que favorece el horario escolar, su reloj biológico y el mal uso del móvil hacen que el 90% no duerman lo suficiente

FUENSANTA CARRERES /
FERMÍN APEZTEGUÍA

Duermen poco, muy poco, entre semana; los fines de semana, en cambio, revientan la cama con doce horas de sueño. El llamado 'jet lag' social afecta a la mayoría de los adolescentes, con dificultades para corregir el desfase entre su reloj biológico, el horario de entrada a clase y las crecientes distracciones a su alcance aun cuando se meten en la cama. La práctica no compensa el sueño perdido durante la semana, y tiene efectos muy negativos en la vida de los chicos, alerta el catedrático de Fisiología y director del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia (UMU), Juan Antonio Madrid.

Los adolescentes tienen todos los boletos para dormir mal. Hasta un 15% de los chavales de 13 a 17 años acarrean problemas para conciliar el sueño debido, entre otros motivos, a lo que los expertos han denominado como el 'jet lag' social de la

adolescencia. Por razones puramente biológicas, ese desfase horario, que en el resto de las personas supone un tiempo extra de 20 o 25 minutos, en los chicos puede llegar hasta los 45. Unos horarios escolares contrarios a esos hábitos y el mal uso de las nuevas tecnologías hacen el resto.

«Muchos aspectos de la vida de los adolescentes favorecen el insomnio y los adultos, no solo los padres, sino también las instituciones públicas, no somos conscientes de ello», alerta el neumólogo Joaquín Durán, director científico del Instituto BioAraba. «Una de esas cuestiones, muy importante y no lo suficientemente tenida en cuenta, tiene que ver con la secreción de la melatonina, la hormona favorecedora del sueño», añade el pediatra valenciano Gonzalo Pin, de la Sociedad Española del Sueño. Los dos conocen bien el desafío del insomnio adolescente porque llevan años estudiándolo.

Ese proceso natural de producción de melatonina, se-



gún explican, se retrasa en los adolescentes unos 16 minutos al año, lo que implica que al final de la adolescencia el comienzo del sueño acaba retrasándose unas dos horas en los chicos y hasta tres en las chicas. Después, con los años, ese desfase se va limando, pero eso explica por qué a los chavales de esa edad históricamente les ha costado tanto irse a la cama.

La adolescencia es el período de la vida en el que el horario interno, el cronotipo, se vuelve más nocturno. «Al margen de la tendencia de cada persona, vespertina o matutina, que está en los genes, en la adolescencia se llega al máximo de la vespertinidad», apunta Madrid.

Un adolescente necesita dormir entre 7 y 10 horas para mantener un nivel óptimo de bienestar, pero la realidad es que el 90% de los chavales no llega a las siete horas. Una media muy insuficiente, a juicio del director del Laboratorio de Cronobiología de la UMU, Marta Garaulet, quien ha realizado un estudio con niños de la Región de ocho a doce años, y otra investigación con adolescentes europeos. En los dos casos, la falta de sueño está asociada a un aumento de la obesidad. «La con-

secuencia es evidente en todos los casos; la tendencia a la obesidad es mayor por muchas razones: cenar tarde y más, algunos no desayunan...», resume.

El estado de ánimo se ve también alterado por la falta de sueño, y son frecuentes los casos de distimia. De hecho, el director del Laboratorio de Cronobiología ha constatado un incremento de jóvenes y adolescentes derivados a las unidades de sueño por psiquiatras y psicólogos. «Son dos problemas que se retroalimentan, la privación crónica del sueño y el decaimiento del ánimo», alerta.

Los horarios escolares no ayudan para corregir el desastre: los adolescentes entran a clase entre las ocho y las ocho y media, y llegan al instituto arrastrándose y somnolientos. En muchos centros, además, se organiza el horario atendiendo a la creencia tradicional de que los chicos están más despejados y receptivos a primera hora, cuando se programan asignaturas como Matemáticas, Física, Lengua... y en realidad ocurre lo contrario. «A esas horas los que han dormido poco no son capaces de seguir esas materias. Resulta mucho más provechoso que las primeras horas se dediquen a Educación Física, tutorías...», apunta Madrid.

También un estudio con fondos comunitarios realizado en varios países, en el que participó el grupo de Gonzalo Pin, demostró que la primera hora no es, ni mucho menos, la más provechosa. El trabajo consistió en retrasar el inicio de las clases treinta minutos y convocar el primer examen de la semana no los lunes ni los martes, sino los miércoles a las once de la mañana, cuando los chavales estuvieran verdaderamente despiertos. Los participantes, cada uno de ellos, subieron su nota media en torno a un punto.

«Por qué se trasladaron los exámenes al miércoles? Porque la evidencia científica ya había demostrado que la primera hora del lunes no resultaba ser la más adecuada para realizarlos».

Un buen descanso en esa etapa de la vida resulta no solo necesario, sino fundamental. El futuro, no solo profesional, de un adolescente depende en buena medida de que descansen unas nueve horas al día, no menos. ¿Por qué? Porque el proceso de maduración del cerebro, que se va desarrollando hasta los 24 o 25 años, atraviesa sus momentos más críticos en la adolescencia cuando, precisamente durante el sueño, se consolida la memoria y se generan conexiones y redes neuronales.

La biología y los nuevos usos —programas de televisión ya de madrugada, la tableta con las series y el móvil siempre a mano...— no ayudan a que los chicos se duerman a una hora razonable, pero también influyen otros factores de índole psicológica. Los adolescentes son conscientes de sus cambios. Como consecuencia de la revolución hormonal desatada en su cuerpo, por momentos se sienten eufóricos, tristes o rabiosos, y lo peor es que todo ello les puede pasar en un día o incluso en la misma tarde. Las relaciones desempeñan en ese momento un papel crucial en su vida, y la presencia del móvil en la mesilla de noche hace que no terminen.

El doble efecto del móvil
El móvil en la habitación presenta dos problemas para el sueño adolescente. Uno, ya conocido, es el de la luz azul —aunque se vea blanca—, que engaña al cerebro al hacerle creer a través de la retina, que es de día, cuando ya es de noche. Resultado: no se ponen en marcha los mecanismos orgánicos que favorecen el sueño. Los especialistas recomiendan por ello que se instale en los móviles de los hijos aplicaciones de filtro de luz. El otro son las redes sociales, especialmente los servicios de mensajería instantánea, que permiten compartir con los iguales todos los problemas que les acechan en la soledad del dormitorio.

«Por qué se trasladaron los exámenes al miércoles? Porque la evidencia científica ya había demostrado que la primera hora del lunes no resultaba ser la más adecuada para realizarlos».

«Por qué se trasladaron los exámenes al miércoles? Porque la evidencia científica ya había demostrado que la primera hora del lunes no resultaba ser la más adecuada para realizarlos».

El doble efecto del móvil

El móvil en la habitación presenta dos problemas para el sueño adolescente. Uno, ya conocido, es el de la luz azul —aunque se vea blanca—, que engaña al cerebro al hacerle creer a través de la retina, que es de día, cuando ya es de noche. Resultado: no se ponen en marcha los mecanismos orgánicos que favorecen el sueño. Los especialistas recomiendan por ello que se instale en los móviles de los hijos aplicaciones de filtro de luz. El otro son las redes sociales, especialmente los servicios de mensajería instantánea, que permiten compartir con los iguales todos los problemas que les acechan en la soledad del dormitorio.

Las calificaciones mejorarían si el primer examen se hiciera no los lunes, sino los miércoles a las 11

EN SU CONTEXTO

72%

de los adolescentes acude a clase privado de sueño, según un estudio realizado en Vitoria. Los especialistas estiman que el insomnio afecta, como mucho, al 15% del colectivo, aunque resulta difícil cifrarlo.

Demanda profesional

«No a los deberes, trabajan 12 o 14 horas»

España es uno de los pocos países de la UE donde se manda a los chavales deberes en casa. Los expertos en sueño consideran que debe terminarse con esa práctica, «que les obliga a trabajar 12 o 14 horas seguidas». Los resultados académicos, por debajo de la media comunitaria, no la avalan. «Es una auténtica explotación intelectual», dicen.

23%

del fracaso escolar se relaciona directamente con una excesiva somnolencia diurna.

Los especialistas piden que España adopte el huso horario que le toca

Los estudiantes españoles serían mucho más competitivos frente a los europeos si España adoptara el huso horario inglés, que es el que le corresponde, y no el alemán, según consideran los expertos en sueño consultados por este periódico. España tiene una hora más de luz que el resto de los países europeos desde hace 60 años, cuando el dictador Francisco Franco quiso hacer así un guiño a la Alemania de Hitler. «Les cuesta más despertarse y rinden peor», explican.

Gonzalo Pin, de QuironSalud Valencia, y Joaquín Durán, director de la clínica de Sueño BTI, consideran necesario que la adopción de medidas sociales contra el insomnio vaya acompañada de una mejor higiene del sueño en los domicilios. Los adolescentes han de entender que su cerebro necesita resetearse de noche para funcionar bien durante el día; y que a la cama no se llevan problemas. El móvil, además, es mejor sacarlo del dormitorio; aunque los padres deberían recordar que la mejor enseñanza es el ejemplo. Un acto educa más que mil palabras