bti
Human Technology

Adolescencia sin sueño

El 'jet lag' que favorece el horario escolar junto al mal uso de los móviles genera insomnio al 15% de los chavales

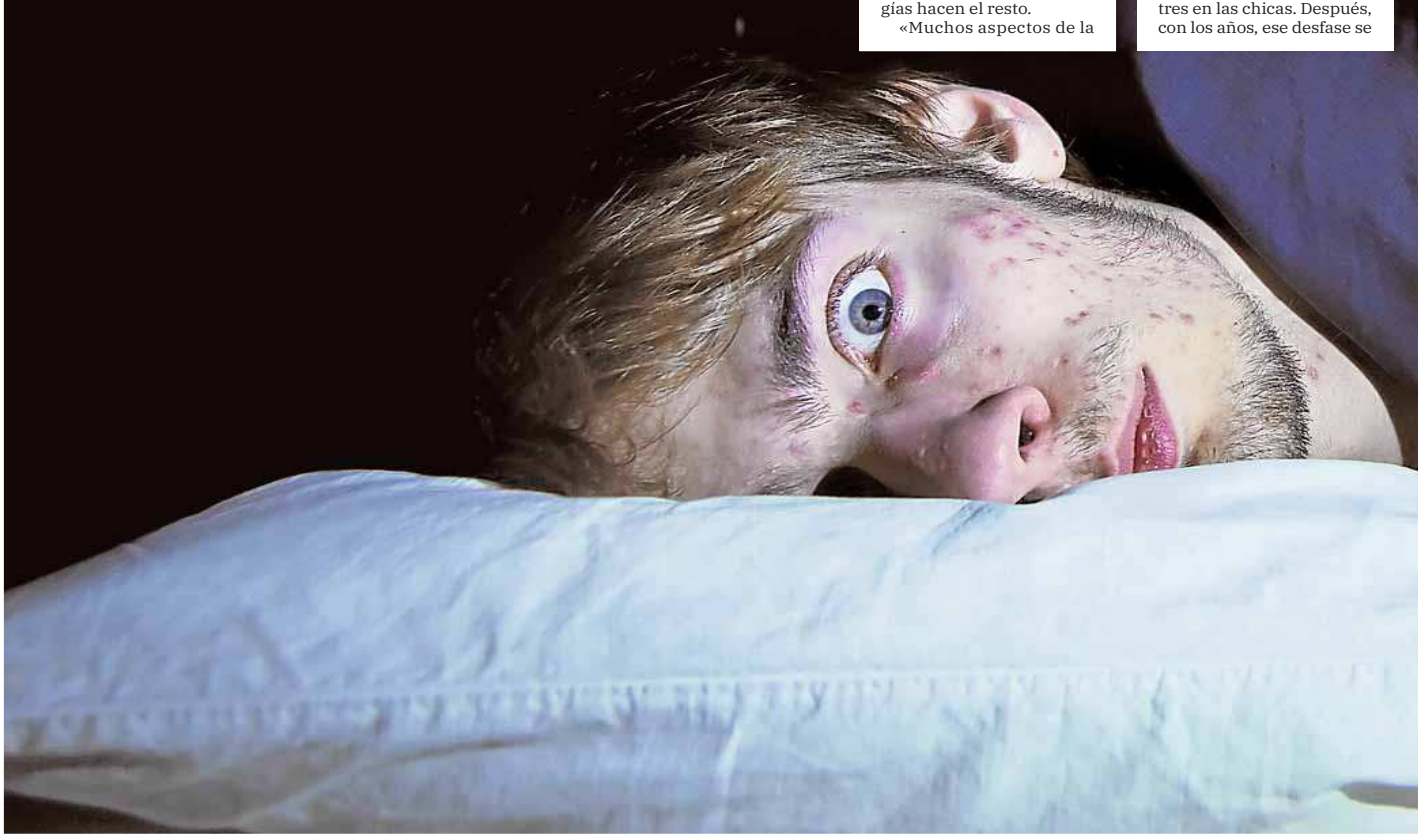
FERMÍN APEZTEGUÍA

Los adolescentes tienen todos los boletos para dormir mal. Hasta un 15% de los chavales de 13 a 17 años acarrea problemas para conciliar el sueño debido, entre otros motivos, a lo que los expertos han denominado como el 'jet lag social' de la adolescencia. Es algo que tiene que ver con el reloj biológico de los humanos, que a diferencia de resto de los animales carece de un ritmo circadiano de 24 horas, sino que es algo más largo. Por razones puramente biológicas, ese desfase horario, que en el resto de las personas supone un tiempo extra de 20 o 25 minutos, en la chavalería puede llegar hasta los 45. Unos horarios escolares endiablados 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 muchos años estudiándolo.

Cosas de la edad

Ese proceso natural de producción de melatonina, según 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



bti Human Technology

va limando, pero eso explica por qué a los chavales de esa edad históricamente les ha costado tanto irse a la cama. Ahora y siempre.

Un buen descanso en esta etapa de la vida resulta no sólo necesario, sino fundamental. El futuro, no solo profesional, de un adolescente depende en buena medida de que descanse unas nueve horas al día, no menos. ¿Por qué? Porque el proceso de maduración del cerebro, que se va desarrollando hasta los 24 ó 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 realidad, sin embargo, revela justo lo contrario. El tiempo que duermen a diario se acerca más a las 7 horas, dos menos de las recomendable. Y ocurre en el momento de sus vidas en que necesitan estar más descansados porque se están preparando para la Universidad o han comenzado a aprender un oficio a través de la Formación Profesional. En esa pérdida diaria de casi dos horas de sueño influyen además otras circunstancias que lo único que hacen es favorecer el efecto 'jet lag'.

Unas son de índole psicológico. Los adolescentes son conscientes de sus cambios de temperamento, que les impiden dormir con calma. Tienen cuerpos de adulto y se ven mayores ante el espejo, pero les falta mucha madurez. 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. Los padres cuentan, porque sus mensajes calan, a pesar de la oposición natural que manifiestan ante ellos. Pero lo que les vale de verdad son los amigos, el patio del instituto donde uno puede ser líder, verse como un igual, y también gustar a los demás o convertirse en una víctima de acoso. Todas estas vivencias se transforman en su cabeza en un problemón que, a la hora de apagar la luz, se convierte ya en un torbellino, avivado en los últimos años por los teléfonos móviles y las redes sociales.

Nuevo horario escolar

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.

El desaguisado que favorece el insomnio adolescente lo completan los horarios escolares, que adelantan media hora, a las 8.30 el comienzo de las clases a la edad en que más lógico sería que se iniciaran a las 9.00. El sistema, además, está diseñado para que las asignaturas más hueso, física, química y matemáticas, se impartan a primera hora de la jornada, amparados en la creencia tradicional de que el alumnado está más despejado. Y es justo al contrario. Están todos 'sobaos', porque no han dormido sus nueve horas.

Lo demostró un estudio con fondos comunitarios realizado en varios países, en el que participó el grupo de Gonzalo Pin. 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, por mucho que se creyera que así se tiene más tiempo para prepararlos. El 'jet lag' adolescente, unido al cambio de ritmo del fin de semana les impide obtener el mejor rendimiento académico. «Los padres en casa pueden hacer mucho por corregir esta situación, pero hace falta un compromiso institucional para cambiar nuestro modelo social», defienden los especialistas. Los jóvenes no pueden quedarse dormidos.

Los resultados académicos 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 ó 14 horas»

España es uno de los pocos países de la UE donde se manda a los chavales deberes para casa. Los expertos en sueño consideran que debe terminarse con esa práctica, «que les obliga a trabajar 12 ó 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 se adoptara el huso horario inglés, que es el que le corresponde, y no el alemán, según 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, creen 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.