



Insomnio, alteraciones de ciclo de sueño en jóvenes

Es frecuente que muchos jóvenes y niños de entre 13 y 18 años tengan malos hábitos para dormir, se acuesten tarde, vean la televisión o tengan largas jornadas con videojuegos, tablets y celulares. Ante esto, se hace necesario implementar medidas de higiene de sueño y evitar consecuencias como cansancio, poca concentración, o trastornos como insomnio, afirmó la Dra. Jacqueline Cortés, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM.

La American Academy of Sleep Medicine (Academia Americana de Medicina del Sueño) menciona que la principal causa de insomnio adolescente es por una inadecuada higiene del sueño y afecta a aproximadamente al 2% de adolescentes y adultos jóvenes. Sólo el 0.7% de los adolescentes tienen insomnio idiopático, un insomnio que no tiene causa conocida.

El insomnio es leve en apariencia pero, tiene repercusión en el rendimiento académico de la población joven y es que el sueño es importante en esta edad ya que es cuando se consolida el buen funcionamiento de la memoria, es decir, el aprendizaje que se dio en el transcurso del día **se consolida teniendo un mejor descanso**. Por esto, es muy importante cuidar el buen dormir de niños y jóvenes, debido a que en las diversas fases del sueño suceden muchas cosas benéficas para el organismo.

Cuando el cuerpo no tiene suficientes horas de descanso, tiene consecuencias inmediatas, las personas que duermen menos de lo que debieran, usualmente presentan, entre otros, dificultad para levantarse; cansancio; somnolencia diurna; dolor de cabeza, bajo rendimiento físico, irritabilidad, mal humor, depresión, hipersensibilidad y bajo rendimiento escolar, además de menos capacidad para concentrarse y crear, entre otras.

En este sentido la AASM recomienda que los jóvenes entre 13 y 18 años deberían dormir entre 8 y 10 horas diarias regularmente para promover una salud óptima.

La melatonina es la sustancia que genera el cuerpo para dormir y que determina el ciclo sueño-vigilia, es de suma importancia ya que regulariza y controla nuestro reloj biológico, estimula el sistema inmune y protege el sistema nervioso central. Cuando nuestros hábitos de sueño no son correctos, es necesario tomarla vía externa.

¿Cuáles son los malos hábitos más frecuentes en adolescentes, que afectan su ciclo de sueño?

1.- *Ver celulares, ipads, televisión, pantallas o algún dispositivo que emita luz*, antes de ir a dormir. Esto porque la luz estimula la vigilia y los mantienen despiertos. "Todo este estímulo luminoso provoca que el sueño quede en etapas superficiales, y sea más tardado conciliar un sueño profundo y descansar adecuadamente".

2.- *Cenar muy pesado en la noche*. Se recomienda una cena ligera.

3.- *Llevar todo a la cama, leer, ver la tele, jugar*; la cama se usa para todo menos para dormir. Tener



tantos estímulos a la hora de dormir nos promueve más estar despiertos.

4.- *Tomar bebidas energizantes*, como café o refresco con cola o con cafeína, que estimula la vigilia.

5.- *Música*: no es recomendable escuchar música estridente, porque el simple estímulo auditivo puede evitar que se llegue a estados profundos del sueño.

6.- *Llevar la tarea a la cama, o estudiar*, “ni se aprende, ni se estudia, ni se descansa”

7.- *Cambiar horarios de dormir los fines de semana o en vacaciones*. Los fines de semana se acostumbra dormir tarde y el reloj biológico se desajusta. Nuestro organismo está adaptado para dormir con horarios, y al cambiar nuestro ciclo sueño de noche a día se pierde calidad en el sueño, además de que cuesta trabajo regresar a la rutina escolar, porque hay que volver a ajustar el reloj biológico.

La tecnología de hoy ha permitido tener acceso a mayor información, a comunicarnos de manera inmediata; esto ha sido un enorme avance en muchos ámbitos, pero sin duda, también ha provocado el descuido de nuestras horas de descanso y de actividades fundamentales como dormir.

Ante esta situación, la doctora Cortés, menciona algunas **reglas de higiene de sueño** para que nuestro organismo descanse adecuadamente y que nuestro cerebro pueda regenerar las funciones de aprendizaje, memoria, atención, resolución de problemas y emociones que suceden en las diferentes etapas del ciclo del sueño:

- 1) **Desconectarse de los aparatos luminosos** por lo menos una hora antes de dormir.
- 2) **No cenar abundantemente antes de dormir**, con dos horas de anticipación es suficiente.
- 3) **Dormir en espacios adecuados**, oscuros, silenciosos, con ropa cómoda, por lo menos 8 horas.
- 4) **No hacer ejercicio estimulante antes de dormir**, son recomendables los de relajación
- 5) **Mantener los mismos horarios tanto para dormir como para despertarse** a lo largo de los 7 días de la semana.
- 6) **Quitar relojes de la habitación**, que nos provoquen ansiedad.

Finalmente, advirtió que la falta de descanso a largo plazo puede afectar el metabolismo, es decir una persona que no duerme tiene mayores picos de azúcar, que están relacionados con la diabetes, además de hipertensión, obesidad y problemas cognitivos y de ansiedad. **Recordemos que dormir es vivir.**

Hoy en día se cuenta con la melatonina de liberación prolongada, que eleva los niveles nocturnos para un sueño reparador y permite regular el reloj biológico de los jóvenes, sobre todo en este regreso a clases. Medix cuenta con melatonina de liberación prolongada y melatonina sublingual que no genera adicción. Se sugiere no auto medicarse y acudir con un médico para que pueda realizar una valoración



integral de cada caso. Para mayor Información comunícate al 01800 36 63349 o a <http://www.medix.com.mx/contacto/>

(1) <http://sleepeducation.org/healthysleep/sleep-recharges-you-teen-sleep-duration>