

Falta de sueño en niños y jóvenes: un problema creciente con serias consecuencias

Para el psicólogo infantil Leonardo Herrera, dormir no es un lujo, sino una parte fundamental del funcionamiento cognitivo y del descanso corporal; es una necesidad fisiológica básica e irremplazable, comparable a respirar, tomar agua, comer o ir al baño.

En esa misma línea, la neuropediatra Carolina Reyes explicó en una [entrevista](#) reciente en el programa radial *Háblame Bajito* que al dormir se eliminan en el cerebro sustancias de desecho que se acumularon durante la vigilia, que es el tiempo en el que se está despierto.

“En el sueño se pasa como una aspiradora donde se eliminan todas las sustancias de desecho y se prepara el cerebro para la actividad del día siguiente. Entonces, si no dormimos, ese cerebro está inflamado”, detalló la especialista.

Herrera fue más allá y explicó, en entrevista para **Radio Fe y Alegría Noticias**, que “uno de los métodos de tortura que se ha usado durante muchos años es privar a prisioneros del sueño, porque la persona puede caer en un estado de alucinación o de psicosis”.

Cada vez se duerme menos

Se necesitan en promedio entre 7 y 8 horas de sueño, pero los niños y adolescentes necesitan más de 9 a 13 horas dependiendo de su edad, de acuerdo con Herrera.

Sobre ello, Reyes alertó que cada vez las personas están durmiendo menos, lo que las deja más cansadas y más propensas a sufrir diversas enfermedades desde el punto de vista neurológico.

La mayoría de los adolescentes están descansando en promedio 5 horas, por la exposición a los dispositivos electrónicos, videojuegos, la computadora y la televisión.

El sueño posee cuatro fases que no deben interrumpirse: somnolencia, sueño ligero, transición y profundo.

Reyes expresó que si el niño o adolescente se siente somnoliento a las 9:00 de la noche, pero no se duerme, el ciclo del sueño se

retrasa aproximadamente tres horas.

Por este motivo, lo recomendable es que se vayan a la cama entre las 8:00 y las 9:00 de la noche, pues es en ese momento cuando el cerebro produce melatonina, que regula el sueño, estimula la producción de la hormona del crecimiento y mejora la atención, concentración y aprendizaje.

Irritabilidad, ansiedad y depresión

Herrera sostuvo que un sueño suficiente y de calidad mejora la memoria, la concentración, el aprendizaje, la toma de decisiones, ayuda a mantener un estado de ánimo positivo y reduce el estrés.

Además, fortalece el sistema inmunológico, ya que durante el descanso el cuerpo produce sustancias que combaten infecciones y enfermedades. También actúa como regulador del peso, contribuye a regular el apetito y el metabolismo.

Los expertos coinciden en que la falta de sueño puede incidir negativamente en el estado de ánimo, aumentando el riesgo de irritabilidad, ansiedad y depresión. A largo plazo, se asocia además con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y accidentes cerebrovasculares.

“Se generan algunas hormonas, se recuperan células en el cerebro, se eliminan células malas, se restauran las que están funcionando y se mejora el sistema inmunológico”, añadió Reyes.

La falta de sueño, sobre todo, repercute en el funcionamiento cognitivo de niños y adolescente. “Los niños y adolescentes que no duermen lo suficiente suelen estar más malhumorados, tienen dificultades para concentrarse y pierden capacidad de atención”, precisó Herrera.

Aunado a ello, el psicólogo infantil destacó que la falta de descanso se vincula con problemas de conducta, como la agresividad y la impulsividad. “Este cerebro, que no tiene los procesos de regulación, va a estar afectado. Si la persona no se puede concentrar, no puede manejar sus emociones, obviamente va a estar cansada, irritable y cometerá más errores cognitivos”, agregó.

Paralelamente, los estudiantes somnolientos no pueden prestar atención en clase, lo que resulta en un desempeño académico deficiente, lo cual puede aumentar su irritabilidad, creando un círculo vicioso.

Reyes alertó que el tiempo perdido de sueño no se puede recuperar. “Ese tiempo de dormir de esas 24 horas pasó y, al no dormir, se está invadiendo el espacio de otro día. En este proceso, se generan radicales libres dañinos que se acumulan en el cuerpo, alterando el patrón del sueño”.

Como consecuencia, la profesional de la salud declaró que esto causa una inflamación progresiva del cerebro, que disminuye la memoria a corto plazo, la flexibilidad cognitiva y la capacidad de adaptación a los cambios.

“No estás consciente, no estás bien, no estás presente y estás continuamente cansado, con una fatiga que nunca desaparece”, continuó.

Los efectos de la privación del sueño a corto plazo pueden manifestarse con hiperactividad, impulsividad y todo lo anteriormente mencionado, mientras que en el futuro puede conducir a un aumento de peso, hipertensión, diabetes, ansiedad y depresión, entre otros males.

La tecnología crea insomnio

Para el psicólogo infantil Leonardo Herrera, “los dispositivos electrónicos son una plaga”, porque “están cambiando toda la forma en que funciona el cerebro”.

En este sentido, expuso que la luz azul emitida por las pantallas no solo afecta la vista, sino que también desregula el funcionamiento cerebral y el ritmo del sueño.

El ritmo circadiano, que regula el ciclo sueño-vigilia, se puede desbalancear fácilmente y es difícil de recuperar, impactando negativamente en todos los procesos metabólicos.

Sobre este punto, la neuropediatra enunció que la luz azul merma la producción de melatonina, hormona encargada de relajar, mejora la atención y actuar sobre el sistema inmunológico.

Herrera recalcó que el uso de pantallas está diseñado para activar los neurotransmisores y mantener el cerebro en estado de alerta, lo que impide el estado de reposo necesario para un buen descanso.

“Dormirse viendo el celular es casi imposible, pues eso va a activar los neurotransmisores y no le va a dar sueño”, reiteró.

Reyes dijo, en su participación en el programa *Háblame Bajito*, que mantener el televisor encendido mientras se duerme impide un

reposo absoluto, ya que cierta área del cerebro sigue procesando el sonido.

“Dormir con el televisor encendido mantiene una parte del cerebro en alerta, por lo que no se alcanza un verdadero descanso”, profundizó.

¿Qué dicen los estudios?

Una encuesta hecha en 2014 denominada *Sleep in America*, de la Fundación Nacional del Sueño (NSF), mostró que el 75 % de los jóvenes tenían al menos un tipo de dispositivo electrónico en su dormitorio. Cifra que ha ido incrementándose con el tiempo.

Adicionalmente, el estudio reveló que el 28 % de los niños en edad escolar y el 57 % de los adolescentes que dejan un dispositivo electrónico encendido en su habitación, después de la hora de acostarse, obtuvieron menos sueño total y una menor calidad del mismo.

Alrededor del 50 % de los padres piensan que ver la televisión ayuda a sus hijos a relajarse por la noche. Sin embargo, nada está más lejos de la realidad: datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) apuntan que los adolescentes que pasan tres o más horas al día en dispositivos electrónicos tienen un 28 % más de probabilidades de dormir menos de siete horas.

Aquellos que visitan las redes sociales a diario presentan un 19 % más de probabilidades de no dormir lo suficiente, de acuerdo con la misma investigación.

Existe una relación causal significativa entre el uso de dispositivos personales (PC, teléfono celular, reproductor de MP3, tableta, consola de juegos y TV) antes de dormir y el déficit de sueño en jóvenes de 16 a 19 años.

El uso de estos aparatos tecnológicos antes de acostarse está asociado con dormir menos de cinco horas, lo que puede tener serias consecuencias para la salud y el bienestar de los niños y adolescentes.

“Juego bastante, pero de manera equilibrada”

En contraste, Luis Pirela, gamer y tiktokero conocido como [Black Melor](#), compartió su perspectiva sobre el impacto de los videojuegos en el comportamiento y el sueño de los niños y

jóvenes. “Los videojuegos en sí no hacen adictos a nadie. No creo que los videojuegos afecten de manera directa el comportamiento o el sueño de una persona”, manifestó a **Radio Fe y Alegría Noticias**.

Pirela reconoció que existen estudios que evidencian que algunas personas afectadas por los videojuegos ya sufrían de trastornos mentales y por no contar con la supervisión de un adulto, así como la ayuda psicológica de un profesional, sus problemas se van acelerando.

En su opinión, los videojuegos, al igual que otros medios de entretenimiento como películas, libros o música, son simplemente eso: entretenimiento.

“Lo que cambia es la interacción. Un videojuego tiene gameplay, algo en lo que el usuario se puede involucrar. No hay evidencia de que los videojuegos, las películas o los libros vuelvan a una persona más violenta o le quiten el sueño”, repitió.

Hablando desde su experiencia personal, Pirela compartió que el uso de redes sociales y videojuegos no ha afectado su sueño. “Juego bastante, pero de manera equilibrada. Tengo mi trabajo, mi universidad, y juego sin problemas”, dijo.

Pirela destacó la importancia de la autorregulación para mantener una buena higiene del sueño. “Cuando veo que es la hora de acostarme, apago mi computadora, dejo las redes sociales, apago mi teléfono, me despido de quien me tenga que despedir y me voy a dormir”, relató.

“Insisto en que esto es un problema personal que debe ser tratado con familiares, pareja, amigos o incluso un profesional si es necesario. Yo si bien tengo insomnio, lo que más me ayuda es ponerme un horario”, concluyó.

Estrategias para mejorar la calidad del sueño

Tanto Herrera como Reyes recomendaron diversas estrategias para mejorar la calidad del sueño.

Herrera, por un lado, exhortó a establecer una rutina regular, acostándose y levantándose a la misma hora todos los días. Crear un ambiente de sueño adecuado; el dormitorio debe ser oscuro, tranquilo y fresco, dejando de lado los dispositivos electrónicos en el dormitorio y las comidas copiosas antes de irse a la cama.

Reyes instó a estar consciente de que se necesita descansar para estar en las mejores capacidades al día siguiente, por ello es bueno relajarse una hora antes de dormir, tomar un baño, leer algo agradable y evitar las noticias negativas.

Asimismo, evitar siestas de más de 30 minutos en la tarde, el consumo de cigarrillos, bebidas con cafeína o energéticas y chocolate al menos cuatro horas antes de dormir.

Eludir la estimulación sensorial intensa, como los videojuegos, películas agresivas e internet, filtrando la información que se consume por la noche, y no acostarse bravo, irritado, enojado o preocupado. “Trate de caminar un rato, meditar, hacer terapia o dibujar algo que le calme”, aconsejó Reyes.

Reyes aseveró que el insomnio puede tener un componente hereditario. “Si en una familia todos se acuestan a la 1:00 de la madrugada y se levantan a las 5:00, ese va a ser el patrón de funcionamiento de ese niño”.

También declaró que el cerebro aprende por repetición, y después de un mes de dormirse, por ejemplo, a las 11:00 de la noche, se generan ciertas sustancias cerebrales y se modifican los ritmos circadianos, estableciendo ese como el nuevo patrón de sueño.

Con información de Fe y Alegría Noticias