

Por qué los adolescentes se despiertan cansados

Un reciente estudio sobre la calidad del sueño, entre seis y siete de cada diez adolescentes se despiertan cansados en la mañana, lo que representa un 65% de esta población.

Estos adolescentes pueden presentar señales de somnolencia durante el día y otras consecuencias que van desde baja autoestima hasta obesidad y problemas cardíacos.

De acuerdo con los expertos, detrás de esto se encuentran los malos hábitos como el uso de pantallas que literalmente les están robando el sueño y otros motivos externos como la obligación de madrugar mucho a clases.

Contrario a lo que muchos podrían pensar, un adolescente requiere más horas de sueño que un adulto. “Realmente los adolescentes tienen situaciones muy especiales a nivel hormonal, metabólico y funcional en general. Las horas de sueño para ellos tienen una particularidad y es que, en promedio, deberían dormir de 8 a 10 horas”, aseguró a Caracol María Isabel Escamilla, neumóloga pediatra y experta en medicina del sueño.

No dormir ni descansar lo suficiente en esta etapa de la vida no es inofensivo, todo lo contrario, afecta seriamente el bienestar físico, emocional y mental.

“Los adolescentes que no duermen bien tienen muchísimo más riesgo de tener accidentes de tránsito, por ejemplo, de tener bajo rendimiento escolar, mayores tasas de ansiedad, depresión, suicidio y conductas que se consideran de riesgo como mayor consumo alcohol y sustancias psicoactivas. Desde el punto de vista físico, el sueño también es importantísimo para la regulación hormonal y la regulación de la parte del crecimiento”, añadió Escamilla, en publicación de Caracol.

Falta de rutinas de sueño y abuso de las pantallas estarían dentro de las principales causas de problemas al dormir en adolescentes. “No se acuestan temprano y generalmente están con el celular. Realmente lo que se ha evidenciado con estos dispositivos electrónicos o con la luz artificial en general es que lo ideal es que se pueda retirar al menos dos horas antes de la hora programada de sueño”, explicó la doctora en conversación con Caracol.

Con información de Impacto Venezuela