



Salud

El sueño de los adolescentes españoles es dormir más



Un grupo de mimos recuerda a los ciudadanos que es hora de dormir. (Manuel S. Urbano)

- El 75% de adolescentes reconoce que necesita dormir más todos los días.
- Se ven en un círculo vicioso de insomnio nocturno y somnolencia diurna.
- Un 10% de los escolares presenta somnolencia durante el día.
- Los expertos recomiendan instaurar una adecuada 'higiene del sueño'.

ECO Actividad social ¿Qué es esto? 40% 3 0

Follow @20m Twitter

EUROPA PRESS. 27.10.2012 - 15.32h

Otras imágenes



2 Fotos

Dormir, los **adolescentes españoles sueñan con dormir más**. Según un estudio publicado en la revista electrónica [FAMIPED](#) (Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red), el 75% de los adolescentes españoles reconoce que necesita dormir más todos los días.

La causa más frecuente de esta somnolencia es el sueño insuficiente en cantidad, es decir, que el niño duerme pocas horas porque se acuesta tarde o porque se despierta demasiado temprano. Aquí se incluye el insomnio de inicio o la **ausencia de un hábito correcto de sueño**, con múltiples despertares.

En el caso de los adolescentes, la somnolencia suele estar motivada, además de por lo anterior, por el llamado 'retraso de fase' en el que, a una base fisiológica de inicio del sueño a una hora más tardía se añade una tendencia en la sociedad a **mostrar a los chicos una visión atractiva de la noche**.

El niño duerme pocas horas porque se acuesta tarde o se despierta temprano

Minutecas relacionadas

Adolescencia

También en Salud



Conociendo el ictus, la segunda causa de muerte en España 17



Bebés prematuros: ¿qué causas provocan que cada vez se den más casos? 12



Richard Doll, el británico que descubrió los peligros del tabaco 35



Alimentos que nos ayudan contra el cansancio y 'cargan las pilas' 13

Pisos Empleo Calcula tu ruta

fotocasa.es

Escribe aquí qué y dónde buscas:

Lo más ...

ECO Visto Valorado Comentado

1. La Delegación del Gobierno abre expediente a 300 personas por la manifestación del 27-O 231

2. Detenida la dirigente de ETA Izaskun Lesaka junto al también etarra Joseba Iturbide 142

3. 80.000 evacuados por un tsunami que tocó

Como explican los expertos de la [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria](#) (AEPap), el **adolescente se ve en un círculo vicioso**; el que forman el uso del móvil, Internet o televisión durante las horas inmediatas a aquellas en las que el adolescente se acuesta; unos horarios de salir y acostarse excesivamente tardíos durante los fines de semana; y el exceso en el consumo de bebidas con cafeína.

Se trata de un **círculo vicioso de insomnio nocturno y somnolencia diurna** de "nefastas consecuencias en las relaciones familiares, sociales y de rendimiento académico de estos jóvenes".

Somnolencia en las aulas

De hecho, diversos estudios realizados en el medio escolar han mostrado que un **10% de los alumnos presentaba somnolencia durante el día** y que casi el 20% se encontraba cansado en horario escolar.

Para combatir este problema, los expertos recomiendan instaurar una adecuada 'higiene del sueño', que consiste en hacer partícipe al niño, desde los primeros meses de su vida, de **unas rutinas razonables en los horarios y actuaciones** en la cena y al irse a la cama.

Se trata de hacer al niño partícipe de unas rutinas razonables en los horarios

Los especialistas aconsejan a los padres:

- Que sus hijos no vean la **televisión** en la cama
- Que no utilicen **Internet** en las últimas horas del día
- Que no practiquen **deporte** antes de acostarse y consuman bebidas con cafeína
- Que apaguen el **teléfono móvil** por la noche para favorecer el sueño.

Por último, los pediatras destacan la necesidad de que se **elabore, consensue y pacte un horario de estudio y de tiempo libre** donde, además, haya una lista de "extras" en función de la edad y de la persona que, en el caso de los adolescentes, suelen estar relacionados con el ordenador, salir con amigos, tiempo de ver la televisión, uso del móvil y de dispositivos de música, videoconsolas, entre otros.

Hawai tras un fuerte terremoto de 7,7 en Canadá

56

4. Aznar es hospitalizado al sufrir una fuerte gastroenteritis

315

5. Miles de personas se manifiestan el 27-O en Madrid contra "los Presupuestos de la deuda"

1416

Además en 20minutos.es

NACIONAL



Rubalcaba se desmarca del PSC

ARTREND



Normalizando la transexualidad a través del arte

VALENCIA



Un hombre muere en un tiroteo en Valencia

INTERNACIONAL



Rajoy y Monti presiden la cumbre bilateral que refuerza su alianza en la UE

↑ Cerrar

ECO

®



Actividad social
¿Qué es esto?

40%

¿Cómo leer la gráfica?

- Hay tres variables que se distinguen por colores: **ECO de 20minutos.es**, en rojo; **ECO en redes sociales**, en verde, y **ECO total** (una combinación de los dos anteriores), en azul. El usuario puede activar o desactivar cada una de ellas en cualquier momento con los botones que aparecen justo debajo de la representación gráfica.
- Al pasar el ratón por cada punto de la gráfica aparecerá **el valor (en porcentaje)** de cada una de las variables que estén activadas en una fecha y una hora concretas.
- **Zoom:** Al seleccionar una zona de la gráfica cualquiera, esta se ampliará. Automáticamente aparecerá un botón a la derecha con las letras *reset zoom*. Pinchando ahí, la gráfica volverá a su posición inicial.

Más información