

HASTA EL 75%

Los adolescentes españoles dicen que necesitan dormir más

[Directorio](#)
[Asociación Española Pediatría Atención Primaria](#)
[AEPap](#)
[Internet](#)

[DEJA TU COMENTARIO](#)
[Imprimir](#)
[Enviar](#)
 Fuente: [A](#) [A](#) [A](#)
[Compartir](#)
[GOOGLE+](#)
[FACEBOOK](#)
[TWITTER](#)
[MÉNEAME](#)
[TUENTI](#)
[LINKEDIN](#)



Foto: EUROPA PRESS

MADRID, 25 Oct. (EUROPA PRESS) -

El 75 por ciento de los adolescentes españoles reconoce que necesita dormir más todos los días, según un estudio publicado en la revista electrónica 'FAMIPED' recogido por la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap).

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

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.

Por ello, y para combatir este problema, los expertos han recomendado 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.

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.

Por otra parte, el uso del móvil, Internet o televisión durante las horas inmediatas a aquellas en las que el adolescente se acuesta, unido a unos horarios de salir y acostarse excesivamente tardíos durante los fines de semana, así como el exceso en el consumo de bebidas con cafeína, conducen también a un "círculo vicioso" de insomnio nocturno y somnolencia diurna de "nefastas consecuencias en las relaciones familiares, sociales y de rendimiento académico de estos jóvenes".

Por estos motivos, los especialistas han aconsejado a los padres no permitir

CHANCE FAMOSOS Y MODA



JOSÉ CORONADO: "NO SOY DE CASARME"

DEPORTES



EL ATLÉTICO SUMA Y SIGUE

[Más Leídas](#)
[Más Noticias](#)

1. [La OCU acusa a nueve marcas de aceite de oliva de engañar al consumidor](#)
2. [Justin Bieber y Selena Gomez, una ruptura inminente](#)
3. [Amancio Ortega entrega 20 millones de euros a Cáritas](#)
4. [Un hombre se ahorca en Granada antes](#)

Relacionadas

[destacan el papel de la Farmacia en la Receta Electrónica, los medicamentos e Internet y las red social \(Ayer a las 14:56\)](#)

[La Asociación de Estudios Farmacéuticos realma](#)

psicológicos reclama alternativas no farmacológicas para superar el estrés (22/10 a las 10:55)

Detenido un joven en Castellón que distribuía sustancias anabolizantes por Internet (23/08 a las 10:51)

SUSCRÍBETE A LAS NOTICIAS DE SALUD EN TU ENTORNO:



Boletín Personalizado

que sus hijos vean la televisión en la cama, utilicen Internet en las últimas horas del día, practiquen deporte antes de acostarse y consuman bebidas con cafeína. Además, les han recomendado que les digan que apaguen el teléfono móvil por la noche para favorecer el sueño.

Por último, han destacado 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.

"En el calendario deben figurar las horas de llegar a casa, de merendar, de realizar las tareas escolares y de acostarse, teniendo en cuenta que, por ejemplo, un adolescente debe dormir 10 horas, aproximadamente. El estudio siempre será lo primero", ha zanjado la AEPap basándose en la información de la revista 'FAMIPED'.

Compartir



VÍDEOS DESTACADOS



COMENTARIOS DE LOS LECTORES

Accede con tu cuenta - Crea una cuenta nueva - Inicia sesión con Facebook

COMENTAR ESTA NOTICIA (COMO USUARIO INVITADO)

Firma: (Usuario sin registrar)

Comentar

- [Accede con tu cuenta](#)

LA ACTUALIDAD MÁS VISITADA EN WWW.EUROPAPRESS.ES



La OCU acusa a nueve marcas de aceite de oliva de engañar al consumidor



Amancio Ortega entrega 20 millones de euros a Cáritas



Windows 8 RT llega cargado de 'tablets'

EUROPA PRESS

[Contacto](#)
[Aviso legal](#)
[Catálogo](#)

PORTALES

[Turismo](#)
[Chance](#)
[Portaltic](#)

SÍGUENOS

[Twitter](#)
[Facebook](#)
[Youtube](#)

ENLACES

[Eurocopa](#)
[Prima de Riesgo](#)
[Renta 2011](#)