

Expertos recomiendan retomar hábitos de sueño en los niños de vuelta a clases

julio 9, 2024



El período de vacaciones de invierno llegó a su fin y con ello se retoman las rutinas propias de los niños y adolescentes en etapa escolar. Una de las conductas o hábitos que mayor cambio presenta -en este periodo- tiene que ver con las horas de sueño.

Durante las vacaciones la mayoría de los adolescentes aumentan la cantidad de horas frente a la pantalla de celular o video juegos, modificando así sus ciclos de sueño, sobrepasando las recomendaciones señaladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual indica que los niños y niñas de 3 a 5 años deben

dormir 10 a 13 horas, mientras que los niños de 6 a 12 años, 9 a 12 horas, y los niños y jóvenes de 13 a 18 años, 7 horas o más.

“La importancia del sueño en la actualidad, su higiene y cuidado, está asociado directamente al desarrollo del niño y la niña. Éste influye en los procesos de memoria, aprendizaje, estados de ánimo y comportamiento, en las respuestas inmunológicas, procesos metabólicos, nivel hormonal adecuado, digestión y muchas otras funciones fisiológicas”, señaló Jacqueline Páez, académica de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso y directora del grupo de investigación de Educación Física, Desarrollo, Aprendizaje y Conducta (Efidac).

Páez agregó que “hoy sabemos que las alteraciones innatas o ambientales del sueño, se asocian con afecciones tan variadas como desórdenes emocionales, ansiedad, estrés, diabetes y enfermedad cardiovascular, entre muchas otras”.

En esa misma línea, el también profesor de la Escuela de Educación Física e integrante del grupo eFidac, Juan Hurtado, agregó que “mientras estamos tranquilamente durmiendo, nuestro cerebro está muy ocupado procesando toda la información obtenida a lo largo del día. Esta información será más efectiva después de una buena noche de sueño. Así el sueño juega un papel fundamental en el adecuado desarrollo del cerebro en crecimiento e importantes procesos de plasticidad cerebral que ocurren durante este periodo”.

Jacqueline Páez, agregó que cuando dormimos tenemos ciclos denominados sueño de movimientos oculares rápidos (MOR o REM) y sueño de ondas lentas o sincronizado (sin-MOR o NREM). “Estas fases se alternan sucesivamente entre cuatro a cinco veces por la noche. Durante el primer periodo se encuentra el NREM, es decir ondas cerebrales lentas, periodo que dura 6 horas

aproximadamente y durante las últimas fases o ciclo del sueño tenemos el REM de las ondas cerebrales rápidas que dura 2 horas aproximadamente. El ciclo de NREM desarrolla la memoria declarativa y durante el ciclo REM, memoria procedimental, habilidades sensitivo-perceptuales. Este ciclo se considera un periodo privilegiado para los fenómenos de plasticidad cerebral y fundamental en la sináptica del cerebro en desarrollo”, resaltó.

FALTA DE SUEÑO

En cuanto a la falta de sueño, la profesora Páez, señaló que “ocasiona problemas en la consolidación de la memoria. Investigaciones señalan que un trastorno del sueño se relaciona directamente con el rendimiento escolar, la atención, la memoria, las funciones ejecutivas, así como también impacta en la capacidad de codificar, almacenar y recuperar información, asociándose también a problemas de salud mental como la ansiedad y el estrés, entre otros. Además, la evidencia indica que a nivel mundial, durante la pandemia, los trastornos del sueño en niños y adolescentes aumentó en 34%, siendo este grupo el más afectado, principalmente por el impacto de las restricciones sufridas”.

La profesora de la Escuela de Educación Física de la PUCV es clara en señalar que es sumamente “importante respetar los ciclos circadianos, que son intrínsecos de cada individuo, están sincronizados con los patrones ambientales de la luz y oscuridad, durante la noche se comienza a secretar melatonina donde se promueve al descanso y a disponernos al ciclo de sueño”.

Por último, el profesor de la PUCV Juan Hurtado, señaló que “dormir, descansar y tener un ciclo de sueño, no sólo es reparador, sino que se necesita para los procesos de desarrollo cognitivo y emocional. A partir de esto es necesario que la familia promueva incorporar hábitos que respondan a las recomendaciones para

un buen estado de salud y respetar estos ciclos”.

Ambos investigadores recomendaron que, en el retorno a clases, se hace fundamental limitar el uso de dispositivos electrónicos en horas de la tarde, cercanas al descanso. Reducir el uso de videojuegos que pongan el organismo en situaciones de estrés también es recomendable, así como también disminuir el uso de celulares y televisión en horas de la noche, dado que esto también es un factor de estrés para el cerebro y el cuerpo.

Finalmente se recomienda realizar actividad física al aire libre, pero es necesario evitar su realización en horas previas y cercanas al descanso.