

## **Sueño en Adolescentes**

### *Introducción*

Se define adolescencia como la edad comprendida entre los 13 y 19 años. Las alteraciones del sueño en adolescentes se pueden iniciar desde antes o incluso después de esta etapa. Los adolescentes necesitan más horas de sueño que los adultos, alrededor de 9 horas diarias.

Estudios realizados en Norteamérica indican que solo un 15% de los adolescentes alcanzan a dormir el total de horas requeridas. Estos alcanzan poco sueño debido a rápidos cambios corporales, elecciones de estilos de vida, presión y estrés, entre otros. Son pues, personas en riesgo para presentar somnolencia crónica y estar en un severo riesgo debido a esta.

### *La necesidad de dormir*

Existen dos factores que influyen en cómo se da la somnolencia. El primero es cuánto tiempo ha pasado desde la última vez que ha dormido; este principio indica que a más tiempo se mantiene uno despierto, más somnoliento se estará. El segundo factor, que afecta tanto el estar somnoliento o falta de alerta es nuestro “ritmo circadiano”, que es el “reloj biológico”. Todos nosotros en realidad, manejamos un “reloj biológico” que nos dice cuándo estar despiertos y cuándo estar dormidos; así, uno siente sueño durante la noche porque nuestro cuerpo nos indica que es momento de ir a dormir.

Una persona joven puede salirse de su ritmo circadiano al mantenerse constantemente despierto hasta altas horas de la noche, al realizar continuos cambios de horas de sueño, y al cambiar sus horarios de despertar. Esto causará somnolencia diurna, disminuyendo su desempeño en horas de estudio o de trabajos de práctica, o manejando.

### *El Cambio en el Ritmo Circadiano*

Durante la pubertad el cuerpo realiza una serie de cambios, uno de estos se da en el ritmo circadiano. Antes de la pubertad, se acostumbra a buscar el sueño hacia las 8.00 o 9.00 p.m. Cuando la pubertad comienza, este ritmo se modifica a unas horas más tarde, alrededor de las 10.00 a 11.00 p.m. Este cambio natural se conoce como el Retraso en las fases de sueño, porque la necesidad de dormir es retrasada un par de horas. Al inicio de este cambio se podría confundir con insomnio. Este reconocimiento de cambio en fases del sueño puede explicar el porqué uno no puede acostarse efectivamente a dormir a la hora en que estaba acostumbrado. Es importante entender, que, aún así, el adolescente necesita sus horas acostumbradas de sueño, aún si uno se va a dormir más tarde de lo cotidiano.

Se debe aconsejar al adolescente para que pueda entender estos cambios y no sentirse frustrado por ello, sino más bien, asimilarlo como correspondientes a esta etapa. Cuando el adolescente no lo asimila y más bien se resiste o lo ignora, complican la transición y genera más problemas al tratar de ajustar su nuevo ritmo circadiano, quedándose más tiempo despierto durante la noche por trabajos o por reuniones sociales, usando, además algunos, nicotina en cigarrillos, o cafeína en

sus distintas presentaciones, lo que genera más desorden y problemas en contra del descanso que su cuerpo necesita en esta etapa.

#### *Demandas para el tiempo de un adolescente*

Nuestra sociedad actual ha puesto las cosas aún más difíciles para los adolescentes, incitándolos a dormir aún menos. Por ejemplo, las tempranas horas de inicio de escuela no permiten obtener a los adolescentes las horas de sueño que verdaderamente necesitan. Sus cambios en el ritmo circadiano no les permite dormir a la hora que estaban acostumbrados pero, aún así, se espera que ellos se despierten temprano para sus labores.

Una serie de especialistas en sueño están dándole importancia a esta connotación tratando de cambiar, en sus respectivos países, los sistemas de educación. Se debe dar énfasis en un adecuado sueño completo y efectivo que mantenga a la persona al cien por ciento de sus funciones para el día siguiente.

La presión de la escuela y la familia influye también en generar trastornos del sueño en el adolescente. Responsabilidades como trabajos de medio tiempo, esquemas familiares, y trabajos de escuela pueden provocar estrés y limitación de tiempo en el horario de sueño del adolescente. Los adolescentes están aún en proceso de alcanzar la madurez mental y no pueden establecer una correcta guía de desenvolvimiento frente a este estrés, tomando muchas veces malas decisiones, como quedarse despierto hasta muy tarde en la noche, empezar a fumar cigarrillos, consumir alcohol o usar drogas que afectan mucho más el sueño.

Cuando los adolescentes empiezan a tomar sus propias decisiones no consideran el sueño como una actividad de importancia. Todas estas presiones, considerando aparte todos los cambios en su metabolismo corporal, causan batallas que ellos mismos no pueden enfrentar, más aun con constante somnolencia diurna. Se quedan dormidos durante sus clases, durante las tardes y fines de semana en familia, y experimentan dificultades de aprendizaje y relación interpersonal. De persistir dichas alteraciones, se convierten en futuras víctimas de accidentes laborales y de tránsito.

#### *Intervención y Tratamiento:*

Si el adolescente presenta signos de somnolencia excesiva uno puede considerar diferentes opciones. Primero, debemos tener en cuenta que esta somnolencia se puede deber a muchas causas además de falta de sueño. Otros trastornos del sueño, como el Apnea del Sueño y la Narcolepsia pueden desarrollarse durante la adolescencia. Problemas emocionales como la depresión, común en adolescentes, pueden también alterar el sueño y la falta de alerta durante el día. Incluso condiciones médicas, como la epilepsia, pueden estar asociadas, así como el uso de diferentes drogas como el alcohol.

Es necesario evaluar estos diferentes escenarios en relación al adolescente para determinar cómo poder corregir su problema. Algunas veces el simple cambio de hábitos puede ser la solución. De

no ser así, es posible que sea necesaria la ayuda de un especialista de sueño quien diagnosticará el problema del adolescente y discutirá el manejo con el paciente y la familia.

Hay dos tratamientos que los especialistas del sueño comúnmente recomiendan para aquellos adolescentes con problemas en el retraso de las fases del sueño para que pueda desarrollar saludables hábitos del sueño.

- *Terapia de Luz:* consiste en exposición alternada a luz brillante y oscuridad para ayudar a organizar el reloj biológico y así generar un apropiado esquema de sueño-vigilia. Esta terapia es usualmente realizada en casa. Siendo expuesto a la luz durante la mañana, y así darle a entender a su cuerpo que es hora de despertar. Luego, en horas de la tarde, el adolescente es colocado en oscuridad o luz muy baja para dar a entender al cuerpo que es hora de ir a dormir. Para mayor información puede consultar con un médico especialista en sueño.
- *Cronoterapia:* Es un tratamiento riguroso que requiere fuerte y consistente motivación de parte de los adolescentes y sus padres. Consiste en retrasar al adolescente sus horas de ir a acostarse en dos o tres horas en incremento cada noche hasta que el reloj corporal del adolescente sea cambiado a la hora en que el adolescente reconoce que es su hora de realmente ir a acostarse a dormir. Para ello, los padres tienen que ver que el adolescente se encuentre en una temporada en la que se dé tiempo para realizar este ajuste, como son las vacaciones. Generalmente esta terapia es realizada en conjunto con la Terapia de Luz para encontrar mejores beneficios. Para mayor información consulte un especialista en sueño.

#### *Adecuados hábitos de sueño*

Una buena higiene del sueño es lo más recomendado para el adolescente. Siguiendo estos consejos podrá ver una mejoría:

- Ayude al adolescente a establecer una rutina regular y relajante llegada la noche, antes de irse a dormir, esto será siempre como una señal para su cuerpo de que es momento para ir a dormir.
- Mantenga al adolescente alejado de productos que contengan cafeína, incluida la gaseosa o el chocolate luego de las 4.00 p.m.
- Aconseje al adolescente a no fumar, en adición a otros efectos negativos que la nicotina genera sobre su cuerpo, degenera el patrón del sueño, como muchas otras drogas, incluido el alcohol.
- Mantenga al adolescente alejado de actividades estimulantes en la tarde como juegos de computadora, programas de televisión, videos o libros violentos.
- Promueva la calma familiar y una atmósfera de tranquilidad cerca a la hora de ir a dormir.
- No permita que el adolescente se acostumbre a quedarse dormido viendo televisión o videos.

- Acostumbre al adolescente a tener una saludable rutina de ejercicios y dietas recomendadas.
- Mantenga al adolescente alejado de luz excesiva durante la tarde a noche, y abra las cortinas con brillo diario al momento de amanecer.
- Recomiende al adolescente no tomar siestas, si éste se encuentra con mucho sueño, o es costumbre familiar la siesta, una pequeña siesta está bien, pero límitela a 30 ó 40 minutos.

### *Venciendo los problemas*

Para vencer los problemas de sueño del adolescente, los padres deben reconocer los signos de privación de sueño, notar que tiene constantes problemas para despertarse en las mañanas, estar irritable durante la mañana, que se quede dormido durante el día y que duerma mucho durante actividades familiares o en los fines de semana. Otros signos pueden estar asociados con un Síndrome de Déficit de Atención e Hiperactividad, que pueden incluir problemas de concentración, cambios en el estado de ánimo, hiperactividad y conducta agresiva.

Recordar siempre al hijo adolescente que no debe manejar si es que se siente cansado, dándole la opción de poder recogerlo de ser el caso de su colegio o lugar de trabajo o darle la posibilidad de regresar en taxi. Como padres y familiares uno debe ayudar al adolescente a organizar de la mejor manera su nuevo ritmo de vida, saber lidiar con sus actividades escolares, reuniones sociales, trabajo, etc. Sabiendo siempre priorizar labores, y reconocer cuales no son tan necesarias para tener siempre un esquema adecuado de sueño. Si en algún momento los padres reconocen otros problemas aparte de los descritos, y no les es suficiente con estos consejos, es recomendable que asistir en familia a consulta con su especialista de sueño para realizar un adecuado diagnóstico y tratamiento. Recuerde siempre conversar con su hijo, dándole la debida importancia a su sueño, hacer caso a las recomendaciones de los profesionales de salud acerca de lo referido para mejorar su calidad de sueño, verá cómo su hijo adolescente tendrá un mejor desempeño en sus actividades.