

La falta de sueño en adolescentes, un problema de salud pública y social

- **La Sociedad Española de Médicos Generales y Familia (SEMG) y la Alianza por el Sueño, en colaboración del Ayuntamiento de Granada, han organizado una actividad de educación para la salud destinada a los alumnos del Colegio Sagrado Corazón de Granada sobre la importancia de cuidar sus hábitos de sueño, enmarcada dentro del XXIX Congreso Nacional de Medicina General y de Familia, que se celebra del 14 al 17 de junio en la ciudad**
- **El descanso insuficiente o de mala calidad está afectando a la somnolencia diurna, a las actividades diurnas a la salud mental y física de los adolescentes, provocando problemas de atención o de memoria, de conducta, de cognición, de consumo de estimulantes, alcohol y drogas, así como la disminución del rendimiento académico**

Granada, 14 de junio de 2023.- Promover, proteger y prevenir la salud y el bienestar en los adolescentes y en la sociedad en general es uno de los objetivos de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG). Los niños son parte vital de la sociedad y de la cultura del bienestar, y su salud durante la adolescencia tiene efectos a largo plazo que se pueden manifestar en la edad adulta. En este sentido, el sueño juega un factor clave y es uno de los pilares del bienestar, tan importante como la alimentación y el ejercicio. En los últimos años, los adolescentes y la sociedad han instaurado una cultura en donde se deteriora el sueño y su calidad, sacrificando horas de sueño en favor de disponer de más para el ocio o para el trabajo/estudio, por lo que se está generando una deuda con el sueño que está dejando una huella profunda en nuestra salud y en nuestras relaciones sociales. En nuestros adolescentes, esta situación de balance negativo al sueño (pues duermen menos de las 8-10h recomendables) está teniendo graves consecuencias para su salud y a su vida diaria, impactando directamente a su funcionalidad diurna tanto en el plano emocional (aumento de irritabilidad y tolerancia, ideación suicida), como social (dificultades para relacionarse, alteraciones del comportamiento, agresividad, conductas desajustadas, consumos de sustancias) así como su rendimiento cognitivo (problemas de atención y memoria, dificultades para fatiga, rendimiento deficiente, fracaso escolar) y a su salud (ansiedad, depresión, diabetes o un mayor riesgo de obesidad). El contexto sociocultural en el que vivimos no favorece que sean conscientes de la importancia de proteger su sueño (tiempo y calidad). Por ello, **la SEMG y la Alianza por el Sueño, con la colaboración del Ayuntamiento de Granada, han organizado una actividad de educación para la salud destinada a alumnos de entre 12 y 15 años del Colegio Sagrado Corazón de Granada sobre la importancia de cuidar sus hábitos de sueño.** El acto ha contado con la presencia de **Miguel Angel Gallo Vallejo, jefe de Medicina Deportiva y coordinador de uno de los proyectos de ciudades saludables.**

“El sueño es necesario para vivir y tener un buen estado de salud. Se trata de una función vital para reponer la energía que hemos consumido a lo largo del día, limpiar

nuestro organismo y conseguir tener la energía para poder hacer todas las cosas que tenemos que hacer al día siguiente y sentirnos bien”, ha explicado la **doctora Odile Romero, coordinadora de la Alianza por el Sueño, Jefe clínico de Neurofisiología y coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Vall d'Hebron y Hospital Quirónsalud de Barcelona y miembro de la Sociedad Española del Sueño (SES)**. La **Alianza por el Sueño** se ha constituido recientemente por parte de una serie de especialistas en problemas de sueño preocupados por la falta de concienciación social y política de situar al sueño como pilar del bienestar y dentro de las estrategias de salud pública.

En el último estudio realizado por la **Fundación Gasol, estudio PASOS**, se evidencia que prácticamente la mitad de la población infantil y adolescente españoles (12-16 años) no cumple con la recomendación de horas de sueño de 10 horas y 9 horas, respectivamente, tanto para los días de entre semana como para los del fin de semana. Según el **doctor Lorenzo Armenteros del Olmo, miembro Alianza del Sueño, Médico de Atención Primaria en el Centro de Salud Islas Canarias del Servicio Gallego de Salud de Lugo y portavoz de la SEMG**, “es necesario educar a la población, sobre todo en las edades más tempranas, de la importancia que tiene el sueño en nuestra salud, en nuestras relaciones sociales y en nuestra energía. Para ello, es importante que conozcan que aspectos que hacemos durante el día, están teniendo una afectación negativa al cómo descansamos después. Conseguir un sueño de calidad y cantidad se prepara durante el día, y esto afecta directamente a la energía que tenemos para poder hacer deporte, para poder estudiar y memorizar, y todo ello afecta a nuestro patrón alimenticio”.

El uso de pantallas, un factor determinante

La incorporación de los dispositivos y la exposición a las luces azules en la vida diaria de los adolescentes ha impactado en sus patrones circadianos. El Estudio PASOS también refleja el aumento exponencial de la presencia de las pantallas en la vida diaria de niños y de los adolescentes. Según los resultados, **6 de cada 10 menores supera las 2 horas recomendadas de uso de pantallas entre semana**, mientras que 8 de cada 10 supera la recomendación el fin de semana consumiendo más de 5 horas al día. Esta tendencia está alterando los ciclos de sueño y vigilia en el menor, y más de la mitad (56,8%) de los adolescentes no cumple las horas de sueño recomendables, lo que está afectando a su salud psicológica y física ya que su estado de ánimo es más irascible y su nivel de energía es más bajo para poder realizar deporte debido a los niveles de fatiga física y mental.

“El uso creciente de las pantallas y la luz azul hace que se engañe al cerebro y que este piense que aún es de día, por lo que hace que se inhiba la producción de melatonina, lo que dificulta el inicio del sueño y provoca problemas a la hora de conciliar el descanso. Por ello, es fundamental concienciar a nuestros adolescentes sobre todo no usar dispositivos móviles en las horas previas a la hora de dormir porque producen una hiperactivación cerebral que afecta negativamente en la cantidad y calidad del sueño”, explica la **doctora Romero**.

Educar a los adolescentes en hábitos de sueño, clave para que tengan una mejor salud

La educación es una de las claves para cambiar el paradigma actual y hacer que los niños y adolescentes sean conscientes de la importancia del sueño. Por ello, y con el objetivo de cuestionar sus hábitos con respecto al sueño y proponerles aprendizajes para ser incorporados en su vida cotidiana y consolidar buenos hábitos saludables que repercutan en la protección de muchas enfermedades, los especialistas han ofrecido a los jóvenes un evento dinámico para aprender a cuidar su sueño y valorar su importancia.

Además, durante el evento, los estudiantes han tenido la oportunidad de involucrarse con los conceptos científicos relacionados con la luz (artificial o natural) y su relación con el cerebro y el sueño y como esto afecta al desempeño académico, al deporte, a la alimentación, a su capacidad de relacionamiento social y a su parte más afectiva o emocional y conductual. De esta forma, aprenden a prevenir y proteger sus rutinas de sueño y conocen cuáles son los mejores hábitos para favorecer su descanso. “Una buena rutina de sueño comienza desde la infancia y la adolescencia por lo que la formación en los centros educativos puede ser clave para mejorar esta tendencia negativa de déficit de sueño y crear ciudades más saludables con el sueño”, ha afirmado el **doctor Armenteros**.

Durante el encuentro, los especialistas también han aprovechado para concienciarles del uso de los dispositivos (cómo, cuanto y cuando) así como, la importancia de mantener una hora fija de acostarse o eliminar distracciones de la habitación. También les han dado las claves para que conozcan cuáles son los síntomas del insomnio o la importancia de consultar a un especialista cuanto antes, antes de buscar información en internet o consumir cualquier tipo de sustancia, con el fin de poder diagnosticar cuando antes para revertir el curso de la enfermedad y evitar que se cronifique a edad adulta. “Ante los primeros síntomas, es importante consultar con vuestro médico de atención primaria para que pueda valorar vuestro caso antes de que el problema se agrave y tenga mayores consecuencias. Un trastorno del sueño tratado a tiempo evita que afecte en las relaciones sociales o en vuestro día a día” ha explicado a los asistentes **Miguel Ángel Lacueva, presidente de la asociación de pacientes Asenarco**.

Por último, algunos médicos residentes de la Sociedad SEMG han realizado una dinámica utilizando medios audiovisuales para explicarles algunos *tips* que pueden utilizar para mejorar su sueño. Este acto muestra la implicación de las nuevas generaciones de médicos de familia en los hábitos de vida saludable, en los que la higiene del sueño juega un papel principal. En él han participado los doctores Natalia Pérez Rodríguez, Cristina Álvarez, Pilar Anibarro, Lucía Romero y Julio Villar.

El encuentro ha contado, además de la presencia de los especialistas, con María Asunción Contreras, Directora General del Colegio Sagrado Corazón; Leandro Luque, coordinador de Educación Secundaria del Colegio; Juanibel Moreno, coordinadora de Bachillerato del Centro; María José Ortega, Directora Pedagógica de ESO-Bachillerato; Pablo Pozo, coordinador de Imagen y Comunicación del Colegio; y una importante representación del claustro de profesores del Colegio.

Sobre la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG)| www.semg.es | @SEMG_ES

SEMG es la sociedad científica del Médico General y de Familia cuya misión es consolidar la representación de los Médicos Generales y de Familia y potenciar su posición ante los organismos oficiales, la administración sanitaria y la ciudadanía. Su objetivo es el mejor y más adecuado desarrollo científico, investigador y profesional de la Medicina General y de Familia y de los profesionales que la ejercen, todo ello puesto al servicio de la población para garantizar la salud y la calidad de vida de los pacientes.

Sobre la Alianza por el Sueño

La **Alianza por el Sueño** tiene como objetivo mejorar el cuidado y la salud del sueño de los españoles y concienciar sobre el uso inadecuado de ciertos medicamentos con un fuerte potencial adictivo, así como ser un referente en la atención y cuidado de los pacientes. Coordinada por los doctores **Odile Romero**, Jefe clínico de Neurofisiología y coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Vall d'Hebron y Hospital Quirónsalud de Barcelona y miembro de la Sociedad Española del Sueño (SES); **Carlos Egea**, Presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES) y Jefe de Servicio de Neumología y de la Unidad Funcional de Sueño de la OSI Araba; y **Carlos Mur**, Presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática (SEMP) y Especialista en Psiquiatría y Doctor en Medicina, la **Alianza por el Sueño es una plataforma de trabajo que reúne a los principales actores (sociedades científicas, profesionales sanitarios, gestores, investigadores, asociaciones de pacientes y empresas) en torno a la salud del sueño, con el objetivo común de mejorar la salud y el bienestar a través de la educación y la defensa del sueño.**



<https://www.instagram.com/alianzasueno/>



<https://twitter.com/AlianzaSueno>

Contacto para gestión de entrevistas e información:

María de la Torre: 681 313 712 m.delatorre@cicerocomunicacion.es

Ainhoa Muyo: 661 739 672 ainhoa.muyo@cicerocomunicacion.es