

LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN

En contacto con el pediatra

**Doctora Ma del Mar
Clavera Roger**

► Pediatra Especialista
en Psiquiatría Infantil
y de Adolescencia
www.psiquiatriaifantajuvenilalicante.es



Con los últimos avances en el estudio del sueño cada vez es más evidente que juega un papel importantísimo en el bienestar de las personas, tanto físico como mental. Desde aquí trataré de convencer de ello a algún adolescente, o cuando menos a sus padres. Y para ello recurriré a argumentos que a ellos les llegan, y que tienen que ver con lo inmediato en su día a día. Siempre recuerdo que en las campañas antibacaco para adolescentes, son más

sensibles a cosas como que el tabaco amarillea los dientes y causa mal aliento, que al argumento de que el tabaco es altamente cancerígeno a largo plazo.

Veamos qué pasa en nuestro organismo mientras dormimos, que no es precisamente poco... y la repercusión que tiene cada cosa:

Huesos. Aumenta mucho su formación, sobre todo en la pubertad. Así que nuestras abuelas tenían razón... ¡y todos los adolescentes quieren ser más altos y esbeltos!

Músculos. Durante el sueño se recuperan de su desgaste y de microlesiones. Si hemos dormido bien, al día siguiente nos irá mejor en Deporte o Educación Física.

Pancreas. Se metabolizan los azúcares ingeridos durante el día. Se ha demostrado que la mala calidad/cantidad de sueño favorece la tendencia al sobrepeso

Piel. Aumentan los factores de crecimiento en las células, recuperándose de pequeñas lesiones y manteniendo su elasticidad. Suena bien, ¿Verdad?

Cerebro. Las neuronas «se encogen» para dejar espacio a que otras células eliminen las sustancias tóxicas producidas durante el día. Es el órgano que más energía consume y el peor equipado para desprenderse de ellas. Pero esto sólo puede hacerlo mientras dormimos...

Podemos decir que durante el día el cuerpo está ocupado en «hacer» cosas, mientras que cuando dormimos puede dedicarse a «cuidarse».

Dormir al menos 8 horas, tiene otras ventajas importantísimas para los estudiantes: Mejora la concentración, atención y memoria. Por lo tanto no hay mejor ayuda ante un examen que «fijar» todo lo aprendido durmiendo lo sufi-

ciente la noche anterior.

La luz es otro factor importante: Nuestro cerebro está programado para pensar cuando la luz es intensa, y bajar el ritmo cuando va anocheciendo. Así que cuanto menos luz tengamos alrededor desde un rato antes de acostarnos, tanto mejor

Pero normalmente los adolescentes tienen su feudo en su habitación. Están rodeados de todo tipo de dispositivos electrónicos que emiten luz, aparte de ondas electromagnéticas nocivas, especialmente para sus cerebros en formación. Es muy atractivo estar en la intimidad chateando hasta las tantas, en el PC o whatsapp. Pero esta costumbre, que se ha generalizado ya incluso en preadolescentes, es incompatible con un hábito de sueño saludable.

Las condiciones en que duermen nuestros hijos son al menos tan importantes para su salud como su alimentación o la gestión de su tiempo libre. Por lo tanto, pensemos si no es demasiado arriesgado dejarlas exclusivamente en sus manos.