

“Tenemos un grave problema con la falta crónica de sueño de los escolares”

Hablamos con el doctor Javier Albares, neurofisiólogo especialista en sueño, director de la Unidad del Sueño del Centro Médico Teknon y uno de los impulsores de la Iniciativa por la Reforma Horaria, en la que se defiende, entre otras cosas, que en secundaria los alumnos coman en el instituto a las 13h, y que empiecen y acaben antes las extraescolares.

El 29 de enero hizo cinco años de la presentación en [Cataluña de la Iniciativa por la Reforma Horaria](#), impulsada por un grupo de profesionales provenientes de disciplinas muy diversas, que entendían que los horarios peninsulares se tienen que aproximar a los europeos en todos los ámbitos (educación, trabajo, consumo, cultura, ocio) con el objetivo de hacer un uso más racional del tiempo y favorecer así el bienestar de los ciudadanos. El pacto nació con el apoyo del Parlamento y el Gobierno catalanes, que se solemnizó todavía más cuando en julio de 2017 un total de 110 instituciones y organizaciones se comprometieron a alcanzar estos objetivos en 2025. Entre los cambios que se contemplan, en el ámbito educativo se pone en énfasis en el adelanto del inicio y finalización de las actividades extraescolares, así como la incorporación de la comida en el horario de los institutos. En el caso de la salud, la gran apuesta es el sueño. Avanzar la hora de ir a dormir. Y dormir más.

¿Cómo y cuánto tiempo tienen que dormir los niños?

Tienen que dormir una cantidad suficiente. Lo principal es que se dé al sueño la importancia que tiene, y eso, a día de hoy, no ocurre, porque venimos de más de un siglo de historia en el que se ha hecho creer que dormir es perder el tiempo, para que la gente estuviera más tiempo en el trabajo. Esto ya viene de la revolución industrial. Pero, evidentemente, dormir no es perder el tiempo, es una función fisiológica de nuestro organismo absolutamente necesaria para nuestra salud. Para nuestros sistemas cardiovascular, inmunitario, metabólico, cognitivo, para nuestra memoria, nuestra capacidad de atención y, también, para que los niños y adolescentes tengan un buen rendimiento escolar. Por lo tanto, lo primero que tenemos que hacer es hablar de lo importante que es

dormir bien, y luego dar las facilidades para conseguir llegar a las horas que se necesitan.

¿Y cuántas se necesitan?

Varían con la edad. Los niños en edad escolar aproximadamente diez horas, los más pequeños más, y los adolescentes en torno a las nueve horas. En medicina hablamos de adolescencia desde los 12 años hasta los 20-21 años, porque es el momento en que el cerebro se está formando de una forma más espectacular. Antes se pensaba que hacia los 6-7 años el cerebro ya estaba formado, porque su tamaño ya es el normal y se creía que a partir de ahí no había cambios importantes, pero gracias a la neuroimagen se ha observado que el cerebro se está formando de manera muy importante durante la adolescencia, sobre todo el lóbulo frontal, que es la parte donde está la empatía, la creatividad, el juicio y, sobre todo, estas conexiones se forman mientras dormimos y, si no se duerme lo suficiente, no se forman esas conexiones para el resto de nuestra vida. Por tanto, hay que dar un tiempo para tener unas buenas autopistas cerebrales durante toda nuestra vida.

Pocos adolescentes deben dormir nueve horas...

La gran mayoría duerme siete. Eso implica que les estamos hurtando dos horas de sueño cada día; si eso ocurre durante cinco días a la semana son diez horas de sueño; es como si cada semana no durmieses durante un día y algo más. Eso tiene unas repercusiones importantísimas en su rendimiento escolar. Sabemos que un chaval que duerme siete horas tiene la mitad de capacidad de resolución matemática que otro que duerma nueve, sabemos que está ligado al fracaso escolar, a problemas como el *bullying*, o como el consumo de tóxicos, drogas, alcohol...

¿Qué tiene que ver con el *bullying*?

Cuando se duerme poco se es más irritable y más agresivo. Hay que hablar de todas esas cosas y ponerlas encima de la mesa para que la gente sepa que dormir es absolutamente necesario. No es un lujo, sino que es algo básico para nuestra salud. Nadie se plantea dejar de respirar durante una hora al día, porque la falta de oxígeno tendría consecuencias fatales; que nos falte sueño continuamente tiene también repercusiones. Por lo que el mensaje para los

padres es que hay que tener claro que el sueño de los niños es importante desde bien pequeños y dar ejemplo, lo que significa cuidar el sueño.

¿Por lo que ve en su consulta los padres no damos mucho ejemplo?

Es que vivimos en una sociedad privada de sueño, en la que nos falta tiempo. Estamos como hamsters en la jaula dando vueltas para conseguir la zanahoria. No tenemos tiempo. La gente no entiende que es necesario aburrirse, y dedicar tiempo a no hacer nada. Estamos en un estado de supuesta productividad máxima para estar todo el día haciendo algo. Y si estoy todo el día haciendo, al final me faltan horas. Y como me faltan horas, vemos normal hoy en día dormir menos. ¿Le voy a quitar las horas al trabajo?, ¿se las voy a quitar a la familia? Pues no, se las quito al sueño, y eso es una auténtica barbaridad.

Esta entrevista me está empezando a crear un cierto cargo de conciencia...

Yo tengo que tener un discurso así de contundente. El sueño es algo por lo que tenemos que luchar. Sobre todo por nuestros jóvenes, tenemos que darles la oportunidad de que duerman lo que necesitan y no lo estamos haciendo.

Aparatos electrónicos, wifi... ¿esto se tiene que desconectar durante la noche?

Lo del wifi parece que sí, aunque no hay estudios concluyentes. Respecto a los aparatos digitales, está clarísimamente demostrado que ya hay un sobreuso durante el día, y que eso ya genera enfermedades como depresión o ansiedad e, incluso, cambios cerebrales; de hecho la Sociedad Norteamericana de Pediatría dice que antes de los dos años no hay ni que acercarse a un aparato digital y cuántos niños vemos que para que no lloren les dan un móvil o una tablet! Hablo de bebés. Pero en relación a la repercusión que tiene sobre el sueño, se aconseja tener la mínima luz posible dos horas antes de dormir, porque tanto la luz ambiental como la que emiten los aparatos digitales engañan a nuestro cerebro, le hacen creer que es de día, y entonces se inhibe la segregación de melatonina, que es la neurohormona del sueño. Y como no empezamos a segregar esa hormona no tenemos sueño. Por tanto, aparatos

digitales, móviles, tablets, televisión y todo eso, no hay que utilizarlos dos horas antes de dormir.

Uf, qué difícil...

Claro, ¿qué pasa? Que es la hora a la que lo usan los jóvenes y adolescentes, porque el resto del día los tenemos ocupados haciendo cosas. Y como estoy en la adolescencia y necesito mi espacio para estar con mi entorno, que es lo que me importa, porque todos los adultos me tenéis frito, porque no hacéis más que imponerme cosas, pues dejadme al menos este rato. Es un tema muy complejo y no sé cuál es la solución, pero sí que sabemos que afecta al sueño.

En las propuestas sobre la reforma horaria se pide avanzar las extraescolares, y también que los niños coman antes, y todo vaya antes. Pero eso querrá decir empezar también antes las clases, cuando hay otros expertos que consideran que ya empiezan demasiado pronto, y que el cerebro está al 100% hacia las 11h y no antes. ¿Cómo casa todo esto? No es sencillo. Aquí la reforma horaria todavía tiene que hacer una reflexión, pero bueno, está todavía tan en mantillas que, como mínimo, hay que pedir un cambio integrado en educación, trabajo, industria, ocio, etc. para intentar buscar una conexión entre todos. Que los niños salgan a las tres de la escuela, si los padres siguen saliendo a las ocho, no sirve de mucho. Veremos cómo se llevan a cabo esos pequeños encajes que faltan por decidir. Lo que está claro es que hoy en día no se está haciendo bien el tema escolar con los adolescentes, en ningún sitio de Cataluña o de España, ni en casi ningún sitio del mundo. El adolescente tiene un cambio en su ritmo biológico, y tiene una tendencia natural, por sus características cerebrales, a retrasar su horario de sueño. Se hace más búho: cada vez tiene el sueño más tarde, y se despierta más tarde. Si a eso le añades aparatos digitales todavía lo empujas más. Y, además, les estamos presionando con extraescolares que acaban a las 9 de la noche. ¿Cómo queremos que un chaval se vaya a dormir a las 10 si ha estado jugando a básquet hasta las 9 y aún no ha cenado e igual aún tiene que hacer deberes? Pero es cierto que biológicamente los adolescentes deberían empezar las clases más tarde, de ninguna manera más temprano. ¿Cómo encajamos esto en la reforma horaria? Tendremos que verlo. Queremos que salgan antes de la escuela y que empiecen más tarde, no sé cómo lo encajaremos, pero lo que se

hace hoy día no es lo que se debería hacer. En Estados Unidos se ha visto que los adolescentes que empiezan el *high school* a las 9 en lugar de a las 8 tienen mejor rendimiento y hay menor fracaso escolar. Porque duermen más. Y dormir es una función básica para nuestras funciones cognitivas.

Aquí las quejas vienen porque en muchos institutos empiezan a las ocho de la mañana y acaban hacia las tres de la tarde, y llegan muy tarde a casa a comer.

Lo ideal sería que esos chavales comiesen a la una en el instituto y llegasen a casa a las tres y media ya comidos. Si a un chaval le pones a comer a las tres y media, ¿cómo va a cenar a las ocho de la tarde? Nosotros somos seres rítmicos, funcionamos por ritmos circadianos que se repiten cada 24 horas; el sueño, la temperatura corporal, nuestra fuerza, nuestro rendimiento en el trabajo, nuestra alimentación, nuestro sistema digestivo... funcionan por esos ritmos y se acostumbran a los horarios. Y tenemos que darles información externa coherente.

¿Qué receptividad están encontrando entre la clase política, empresarial y social en relación a las propuestas de reforma horaria?

Llevamos mucho tiempo intentando hacer ver la importancia de este tema a diferentes miembros de la clase política, haciéndoles ver el problema que tenemos con la falta crónica de sueño de nuestros escolares. Y lo entienden perfectamente, porque es lógico y fácil de entender. ¿Pero cómo puede ser que siendo tan lógico y fácil de entender la respuesta siempre sea "sí, pero ahora mismo no toca"? Siempre tocan otras cosas. Pero estamos perdiendo generaciones.

Es que es meterse en un jardín...

Efectivamente, es un jardín complicado, pero si no nos ponemos a sembrar ya seguiremos teniendo hierbajos; por lo menos pongámonos a tratar la tierra para que más adelante pueda crecer algo bonito. Porque si por el hecho de que es un jardín complicado lo que hago es dejar que siga creciendo la mala hierba tendremos problemas. Ya los tenemos.

¿La mayor parte de sus pacientes con problemas de sueño lo son a raíz de estos horarios?

Hay de todo. Tengo pacientes de todas las edades, entre ellos también bebés, niños y adolescentes. Y hay más de 100 trastornos del sueño diferentes. Me refiero a enfermedades, como lo es una gastritis para el tubo digestivo. Pero luego hay trastornos del sueño que vienen ocasionados por nuestra forma de vida. El problema de sueño más importante que tenemos no es ninguno de esos trastornos, es otro, es que la gente duerme menos de lo que necesita, es que el caballo blanco de Santiago es blanco. La gran mayoría de la población no tiene un trastorno del sueño, pero duerme menos de lo que necesitaría dormir, y eso tiene unas consecuencias para la salud.

Usted estuvo muchos años con el doctor Estevill...

Quince años.

¿Cómo está lo de su método? En mis tiempos de padre con niños pequeños había padres y madres que eran fans del método y otros que lo consideraban poco menos que una tortura medieval.

Lo que popularmente se conoce como método Estevill realmente no es un método que inventase el doctor Estevill, sino que es un método conductual para el insomnio infantil, que en su primera versión está escrita por un médico norteamericano. Lo que hizo Estevill es reflejar esos conocimientos en un libro, y eso se popularizó en España y en medio mundo. Pero se ha generado mucha confusión sobre el tema. Aquí no es lo que Estevill piensa y lo que los antiEstevill piensan. Aquí está la comunidad científica, la Sociedad Americana de Pediatría, la Sociedad Española de Pediatría, la Sociedad Española de Sueño, la Sociedad Americana de Sueño... cualquier sociedad científica dice que para el insomnio infantil -aquél por el cual un niño de más de un año tiene problemas para conciliar el sueño solo, o para volver a dormirse solo- el tratamiento que se recomienda es conductual, con extinción más o menos gradual.

Hay algunos que han adquirido mucha notoriedad, a pesar de que sus teorías no estén avaladas por ninguna sociedad científica. Es muy respetable que alguien crea que unos comentarios de un libro o de un blog de internet, pero yo creo

que no se pueden poner al mismo nivel que lo que dicen las sociedades científicas.

Esto de la extinción debe ser cuando el padre o la madre desaparecen de escena y el niño se pone a berrear.

La extinción es total cuando le dejas en su habitación y no aparezco, que no es como yo creo que se tenga que hacer. En la extinción gradual primero le explico al niño qué es lo que va a pasar. El método conductual para el insomnio no es dejar al niño llorando en su habitación, es enseñar al niño a dormir. Y ese método dice que cuando un niño, a partir de los 6 meses, no es capaz de dormir solo, tiene un problema y, por tanto, le tenemos que enseñar a dormir solo. ¿Y cómo lo hacemos? ¿Cogiéndole y dándole el pecho? No. ¿Cogiéndole y metiéndomelo en mi cama? No. Hay que enseñarle. Le llevo a su cuna, le hago su ambiente en su habitación, le explico que es donde él va a dormir. Lo que no hago es metérmelo en la cama porque llora y me molesta, pobrecito, que si no se va a traumatizar. Porque si el niño llora durante el día porque no quiere comerse la sopa, ¿los padres dejarán de darle la sopa? Si por el hecho de que el niño llora le vamos a dar lo que quiera, vaya educación le estamos dando. Lo que pasa es que a los padres no nos han educado sobre el sueño, y escuchamos a según quién y creemos que se nos va a traumatizar el niño.

Eso es fácil de decir ahora, pero difícil de hacer a las tres de la madrugada.

Ser padre tiene muchas gratificaciones, pero hay momentos que es durísimo. ¿Que se despierta por la noche y llora? Pues no pasa nada, que llore un poquito. Sigue despierto, ¿le dejas? No, voy, le calmo, pero no me lo meto en mi cama. ¿Y si se vuelve a despertar y vuelve a llorar, qué hago? Lo mismo. ¿Y si no llora pero se despierta porque ha tenido una pesadilla y se mete en la cama de los padres? Pues te toca levantarte y quedarte con él hasta que se calme, pero después te vas, no te quedas durmiendo en su cama ni lo metes en la tuya. A lo mejor me estoy un día o dos que el niño entiende que si llora hay una reacción directa de los padres, pero empieza a ver que esa reacción directa no es meterse en su cama ni que los papis se pasen el día conmigo, por tanto empieza a ver que su llanto deja de tener fuerza para conseguir sus objetivos

y entonces, al final, acaba adquiriendo el hábito y la seguridad de dormir solo, que es lo que quiere el método conductual.

Hay grandes defensores del colecho...

Existen dos tipos de colecho. Existe el colecho cultural en muchos países del mundo, y eso evidentemente ninguna sociedad científica dice que no se deba hacer, porque es una decisión de los padres de tipo cultural, y solo faltaría que alguien se metiese en eso. Pero luego existe el colecho reactivo, que es cuando tengo un hijo, que va a ser maravilloso porque nadie me ha contado lo que es tener un hijo, y de repente no duerme bien, que es lo que ocurre en un 30% de casos. Y entonces decido que lo que voy a hacer para evitar que llore es metérmelo en la cama. Eso es un colecho reactivo, y cualquier sociedad médica te dice que no está recomendado, porque el colecho reactivo aumenta la prevalencia de insomnio e, incluso, aumenta el riesgo de muerte súbita en según qué circunstancias especiales, por ejemplo, con madres fumadoras o que consuman alcohol.

El problema es cuando están enfermos.

Un día es un día, y mi niño puede estar enfermo un día, y qué le vamos a hacer, y a mí también me ha pasado, pero ha sido un día solo. Al siguiente no, porque llevo muchos años viendo en la consulta lo que pasa cuando viene un segundo y un tercero y un cuarto. Yo he tenido en la consulta a una chica de 18 años que seguía haciendo colecho con sus padres y no sabían cómo pararlo.

¿Y compartir habitación?

Compartir habitación con el bebé se recomienda hasta un año, siempre que la madre le esté dando lactancia materna, porque la estimula. Pero compartir con una cuna al lado. Porque los niños hasta los seis meses no tienen un ritmo circadiano de 24 horas, sino que tienen un ritmo ultradiano, y cada 3-4 horas se despiertan y piden comer. Por tanto, es mucho más sencillo tenerlos en la habitación. Pero también hay que saber que a partir del año, incluso a partir de los 6-7 meses, ya no debe comer por la noche porque pasa a tener su ritmo circadiano, cuando se despierta el niño muchos papás le dan de comer para que se calle, pero eso no está recomendado por ningún pediatra.

ARTIKULO HAU "DIARIO DE LA EDUCACIÓN" BLOGean publikatua izan da 2019-02-12an,

ESTE ARTÍCULO HA SIDO PUBLICADO EN EL BLOG "EL DIARIO DE LA EDUCACIÓN".

Beste artikuloak batzuk honen inguruan/ Otros artículos sobre el tema:

La Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra alerta de los peligros del 'vamping'

Utilizar aparatos electrónicos antes de dormir con la consecuente reducción de las horas de sueño es un fenómeno en auge, sobre todo en los niños y adolescentes

La alteración del sueño influye en su calidad y en el apetito, ya que aumenta la sensación de hambre e induce a comer más, sobre todo, dulces

PAMPLONA. "El vamping, es decir, utilizar las nuevas tecnologías antes de dormir, tiene efectos negativos para la salud, ya que la luz de las pantallas afecta a la calidad del sueño y a nuestro rendimiento", explica la Dra. Ángela Milán, neuróloga de la **Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra**.

El problema de usar pantallas antes de dormir reside en la luz azul de onda corta emitida por estos aparatos electrónicos. Para conciliar el sueño, nuestro cuerpo segrega melatonina, que es la hormona que regula el ciclo del sueño. El cerebro comienza a producir esta hormona aproximadamente dos horas antes de irnos a dormir.

"Sin embargo, si utilizamos aparatos electrónicos con luz, el cerebro entiende que aún es de día y no segrega esta hormona, ya que la luz detiene la producción, por lo que retrasamos el inicio del sueño y dormimos menos horas, lo que llamamos insomnio tecnológico", explica la especialista de la Unidad del Sueño en la que el pasado año 2018 se realizaron 625 estudios de sueño.

"El vamping es un fenómeno nuevo que va en aumento en los últimos años, sobre todo, en los adolescentes, pero también en los niños, que tienen móviles

cada vez más jóvenes", añade. De hecho, diversos estudios muestran que la falta de sueño provocada por el uso de las pantallas perjudica en mayor medida a los niños, ya que la producción de melatonina se reduce hasta un 90% más que en el adulto.

La luz de las pantallas aumenta el apetito y, por tanto, influye en el peso

Además de influir en la cantidad y en la calidad del sueño, la alteración en la segregación de la melatonina influye en el apetito. "La luz de las pantallas inhibe la producción de la melatonina, por lo que aumenta la producción de neuropéptidos, que estimula nuestro apetito y la apetencia por alimentos más grasos y dulces. Por eso, si no respetamos nuestros ciclos de sueño y, además, utilizamos pantallas antes de dormir, alteramos el proceso natural, por lo que tenemos más hambre, nos apetecen más dulces y, por tanto, engordamos más", explica la Dra. María Alija, endocrinóloga pediátrica.

"Diversos estudios muestran que dormir entre tres y cinco horas menos de lo habitual lleva a consumir 385 calorías más al día, lo que conlleva un aumento de peso si se produce de forma prolongada", añade. "Como dato a tener en cuenta, a día de hoy, dormimos siete horas, mientras que, en los años 60, la media de sueño era de nueve horas", explica. Además, la reducción de horas de sueño provoca que aumente el cansancio y, por tanto, no estaremos tan activos, algo que, a largo plazo, también afectará al peso.

"Al dormir, no solo importa la cantidad de horas, si no la calidad de nuestro sueño en todas las etapas. Los especialistas aseguran que es necesario descansar adecuadamente para rendir con eficacia, pensar con claridad, asentar la memoria y reaccionar con agilidad. Pero, además, un sueño óptimo previene de sufrir enfermedades como infartos, ictus o depresiones", explica la Dra. Elena Urrestarazu, especialista de la Unidad del Sueño.

ARTIKULO HAU "DEIA" egunkarian publikatua izan da 2019-03-14an,

ESTE ARTÍCULO ha sido publicado en el periódico "DEIA" el 14 de Marzo del 2019.

