

## HOJA DE INFORMACION SOBRE PAUTAS DE HIGIENE DE SUEÑO EN NIÑO MAYOR Y ADOLESCENTE

El sueño es una función biológica necesaria para el bienestar y la salud del sujeto cuya relevancia es mayor durante la infancia y la adolescencia. Dormir es tan importante como el oxígeno que respiramos o los alimentos que consumimos porque el sueño favorece la recuperación del organismo y el almacén de conceptos aprendidos durante el día. Existen unas particularidades a estas edades:

- Los preadolescentes y los adolescentes necesitan dormir, respectivamente, alrededor de 9-12 horas y 8-10 horas al día para funcionar mejor.
- El episodio de sueño nocturno “se desplaza”, y existe una tendencia fisiológica a retrasar el inicio y el final del sueño. Esta característica se interrelaciona con el uso de dispositivos electrónicos que tienen una pantalla iluminada, que sirven de entretenimiento y, a la vez, de factor que agrava el insomnio.
- Los niños mayores y adolescentes tienen patrones irregulares de sueño durante la semana o episodios de sueño cuya duración es insuficiente, recuperando horas de sueño los fines de semana.
- El sueño insuficiente repercute desfavorablemente en el funcionamiento diario, en su ánimo y en su rendimiento escolar.

La modificación de alguno o varios de estos factores provoca alteraciones de sueño por lo que es necesario insistir en el papel formativo de profesores y familia en la promoción de un estilo de vida saludable y, particularmente, en la higiene del sueño. Proponemos las siguientes recomendaciones para establecer unos hábitos correctos relativos al sueño:

- Diseñar un plan de actividades de estudio o deporte sin alterar las horas destinadas al sueño
- Mantener **horarios de sueño regulares**, acostándose y levantándose siempre a la misma hora.

### ANTES DE ACOSTARSE / AL FINAL DE LA TARDE

- **No** tomar sustancias **excitantes** como café, té, tabaco, bebidas con cola, bebidas energéticas, etc.
- Tomar una **cena ligera** y esperar al menos 1 hora antes de acostarse.
- **No realizar ejercicio físico intenso** a última hora del día
- **Evitar siestas prolongadas** (no más de 20-30 minutos)
- **Evitar la exposición a una pantalla** (ordenador, tablet, móvil) a última hora de la tarde y por la noche.
- Intentar ver la televisión en una habitación distinta del dormitorio

### EN LA CAMA

- **La cama** solo sirve para dormir.
- Mantener un **ambiente** adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño (temperatura, ruidos, colores, cama, etc).
- Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos, **salir de la cama** y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.

Con el Aval Científico de

