

La falta de sueño afecta la calidad de vida en los adolescentes

Lack of sleep affects quality of life in adolescents

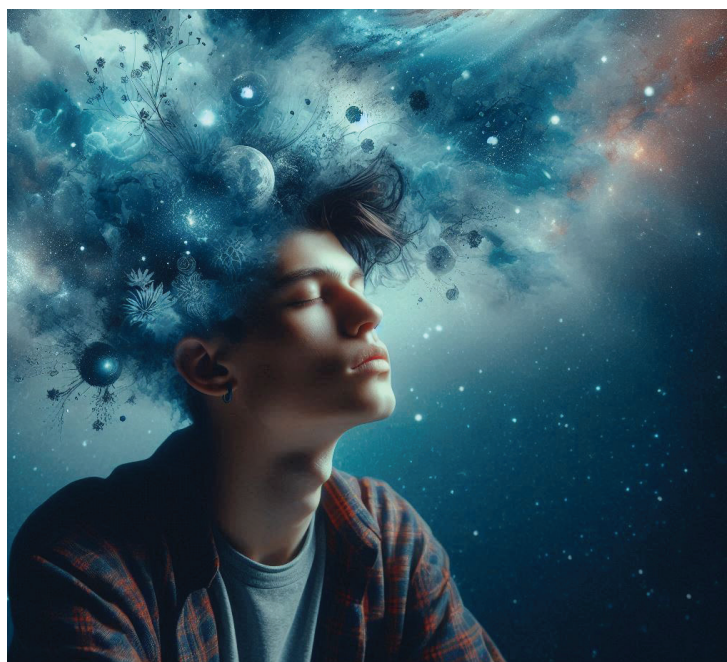
Por Sarahy Pichardo Castañeda y Lady Nervis Cuevas

Resumen: El sueño es una necesidad fisiológica indispensable para la calidad de vida; es regulado a través de neurotransmisores cerebrales y ritmos biológicos. Sin embargo, en los adolescentes el patrón de sueño es alterado por los cambios propios de la edad y el uso excesivo de dispositivos electrónicos luz artificial. Esto ha provocado un aumento de *bullying*, estrés, ansiedad, depresión, bajo rendimiento escolar y problemas cognitivos, de aprendizaje, concentración, pensamiento y memoria.

Palabras clave: trastornos del sueño, calidad de vida, adolescentes

Abstract: Sleep is an indispensable physiological need for quality of life; it is regulated through brain neurotransmitters and biological rhythms. However, in adolescents the sleep pattern is altered by age-related changes and the excessive use of electronic devices and artificial light. This has led to an increase in bullying, stress, anxiety, depression, poor school performance and cognitive, learning, concentration, thinking and memory problems.

Keywords: sleep disorders, quality of life, teenagers.



El sueño es un estado biológico en el que la conciencia disminuye al igual que la capacidad de reaccionar a múltiples estímulos, es una etapa crucial para conservar la salud, pues sus funciones son indispensables para la fisiología esencial y el estado conductual del organismo (Fabres y Moya, 2021). El sueño restablece la energía, elimina radicales libres, regula la actividad eléctrica cortical, ejerce control térmico, metabólico y endocrino, contribuye a la homeostasis sináptica, a la activación inmunológica y a la consolidación de la memoria (Carrillo-Mora et al., 2017).



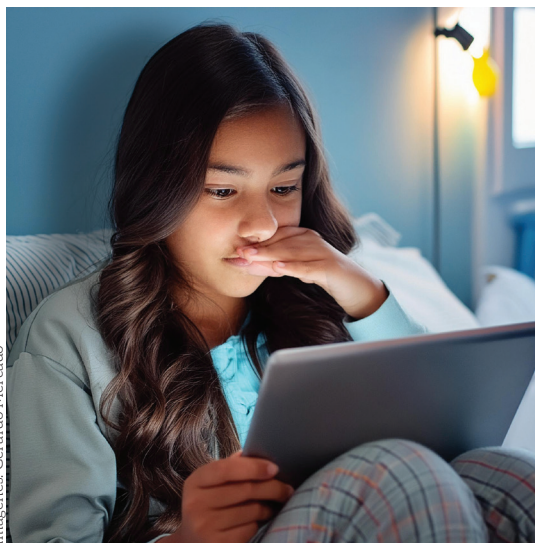
TRASTORNOS DEL SUEÑO MÁS COMUNES

El *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-5), de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA, 2014), clasifica las alteraciones del sueño en insomnio, hipersomnia, narcolepsia, trastornos relacionados con la respiración y parasomnia. No obstante, se suele olvidar que dormir poco o de forma inadecuada desarrolla trastornos que se convierten en patologías; la mayoría de la gente no da importancia al descanso.

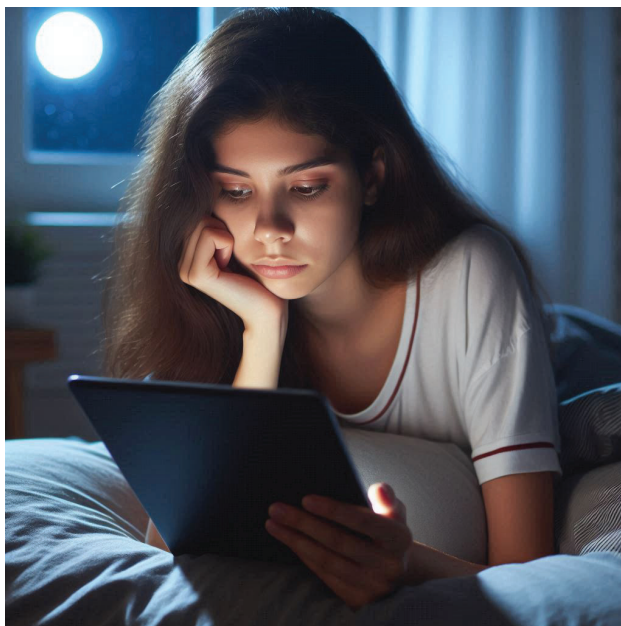
El insomnio es el trastorno que más predomina: 40% de la población lo padece (Rico Barrera, 2023). La dificultad de mantener y conciliar el sueño afecta todos los ámbitos: laboral, social, educativo, académico, conductual o de otra índole. Estrés, ansiedad, depresión, pesadillas, terror, asma, artritis, hipertensión, diabetes, enfermedad del Parkinson, algunos medicamentos como las benzodiazepinas, barbitúricos, antidepresivos, ciertos factores ambientales como la luz, sonidos de alta intensidad, calor o frío, sustancias como el alcohol, cafeína, nicotina u otras drogas, y otros trastornos del sueño, son factores comunes asociados al insomnio (Carrillo-Mora et al., 2017).

En contraste, la hipersomnia es somnolencia excesiva a pesar de haber dormido durante un promedio de 7 u 8 horas, y se debe al sueño insuficiente, disfunción neurológica e interrupción del descanso, lo cual pueden provocar alteraciones cognitivas y déficit de la memoria, así como de la concentración (Guadamuz et al., 2022).

Otros trastornos son la narcolepsia, que se caracteriza por somnolencia diurna excesiva (necesidad irresistible de dormir), pérdida muscular repentina, alucinaciones hipnagógicas y parálisis del sueño. Los relacionados con la respiración: apnea (ausencia de flujo de aire), hipopnea (disminución del aire aéreo) obstructiva del sueño e hipoventilación, mientras que las parasomnias, son aquellas conductas motoras o verbales indeseadas que suceden durante el sueño como los sonambulismos, confusión al despertar, temores nocturnos principalmente (Carrillo-Mora et al., 2017; Guadamuz et al., 2022; Navarro y González, 2022).



Imágenes: Gerardo Mercado



FACTORES QUE ALTERAN LA CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES

Debido a que los cambios en la pubertad modifican los patrones del sueño, la calidad de este y su regulación es de vital importancia para el desarrollo fisiológico de los adolescentes, ya que impacta en la función mental y el rendimiento académico. Algunos factores que determinan el sueño son los cambios homeostáticos y circadianos, en conjunto con aspectos culturales y psicosociales, como no seguir un ritmo adecuado para dormir y el uso excesivo pantallas, celulares, tabletas o computadoras. La luz artificial que emiten algunas pantallas generar poca producción de melatonina, hormona que interviene en la regulación e iniciación del sueño (Souza et al., 2021).

Un estudio realizado por Ying (en Celis, 2022) registró que 68.8% de los niños de 5 a 14 años en clases en línea se excedió en el uso de las pantallas hasta por dos horas más del tiempo escolar. Debe considerarse que esto responde, por un lado, a exigencias académicas y, por otro, a la adicción a las redes sociales, a los videojuegos y a la mensajería instantánea. Las consecuencias del abuso de internet ya habían sido documentadas por Lira y Custodio, en 2018, y desde entonces referían bajo rendimiento de las funciones cognitivas, sobre todo en concentración, capacidad de pensamiento, procesamiento de información, organización de ideas, inclusive al momento de planificar actividades.

Donogue y Meltzer (2018) señalan que el acoso verbal, físico, social y cibernético escolar (*bullying*) está relacionado con miedo a dormir, insomnio y



ALGUNOS FACTORES QUE DETERMINAN EL SUEÑO SON LOS CAMBIOS HOMEOSTÁTICOS Y CIRCADIANOS, EN CONJUNTO CON ASPECTOS CULTURALES Y PSICOSOCIALES

parasomnias en adolescentes entre 14 a 17 años, hombres y mujeres. Estudios realizados durante la pandemia de covid-19 registraron aumento de insomnio (Zhou et al., 2020), depresión, ansiedad y estrés (Lin en Rivero y Jiménez, 2020) y cambios repentinos en la calidad del sueño asociados al confinamiento (Gupta et al., 2020).

Otros factores asociados a la mala calidad de sueño en jóvenes son el consumo de alcohol, drogas, que pueden recuperarse en futuras líneas de investigación, donde también puedan promoverse medidas en los horarios de escuela, regulación de salidas nocturnas y el uso de dispositivos electrónicos, con el objetivo de garantizar el sueño en los adolescentes y cuidar su salud. 

Referencias

- APA (Asociación Americana de Psiquiatría) (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*.
- Carrillo-Mora Paulina et al. (2017). "Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?", en *Revista de la Facultad de Medicina*, vol. 61, núm. 1. UNAM.
- Donoghue, Christopher y Lisa J. Meltzer (2018). "Sleep it off: Bullying and sleep disturbances in adolescents", en *Journal of Adolescence*, vol. 68.
- Fabres, Larisa y Pedro Moya (2021). "Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida", en *Revista Médica Clínica Las Condes*, vol. 32, núm. 5.
- Guadamuz Delgado, Jennifer, Mario Miranda Saavedra y Natalia Mora Miranda (2022). "Trastornos del sueño: prevención, diagnóstico y tratamiento", en *Revista Médica Sinergia*, vol. 7, núm. 7.
- Gupta, Ravi et al. (2020). "Changes in sleep pattern and sleep quality during COVID-19 lockdown", en *Indian Journal Psychiatry*, vol. 62, núm. 4.
- Lira, David y Nilton Custodio (2018). "Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas", en *Revista Neuro-psiquiatría*, vol. 81, núm. 1.
- Navarro Vergara, Alberto y Gabriel González Rabelino (2022). "Trastornos del sueño y su impacto en el neurodesarrollo", en *Medicina*, vol. 82, núm. 3.
- Rico Barrera, Susana María (2023). "El 40% de la población padece insomnio", en *Consultor salud*. <<https://consultorsalud.com/el-40-de-la-poblacion-mundial-padece-insomnio/#>>.
- Rivero Serrano, Octavio y Ulises Jiménez Correa (2020). *Manual de trastornos del sueño*. UNAM.
- Souza Santos, Jefferson, Sofia Isabel Ribeiro Pereira y Fernando Mazzilli Louzada (2021). "Chronic sleep restriction triggers inadequate napping habits in adolescents: a population-based study", en *Sleep Medicine*, vol. 83.
- Zhou, Shuang-Jiang et al. (2020). "Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus 2019 pandemic", en *Sleep Medicine*, vol. 74.



Sarahy Pichardo Castañeda es estudiante de Enfermería del Instituto Universitario del Estado de México.

Lady Nervis Cuevas es estudiante de Enfermería del Instituto Universitario del Estado de México.