

# ADOLESCENTES: CÓMO AFECTA EL SUEÑO AL RENDIMIENTO ESCOLAR

AUTORA PRINCIPAL: VELASCO MARTÍN, MARÍA JESÚS (Enfermera HCUV)

COAUTORAS: DEL POZO PASCUAL, ELENA (Enfermera HCUV)

VILLARDÓN PLACER, REBECA (Enfermera HCUV)

## INTRODUCCIÓN

• El sueño es la ruptura fisiológica del estado de conciencia y uno de los cambios básicos que ocurren en el sistema nervioso. Es fundamental para mantener la salud, por lo que su carencia provoca daños significativos en la concentración, en la memoria y en el control emocional. En los adolescentes, es esencial para el desarrollo y la maduración cerebral. La Asociación Americana de Medicina del Sueño (AASM) establece la recomendación para los adolescentes sanos, de 13 a 18 años, de dormir de 8 a 10 horas al día para promover una salud óptima.

Es imprescindible dormir para lograr mantener un correcto rendimiento académico, mental y físico, ya que el sueño participa en la memoria y el aprendizaje. La mala calidad del sueño nocturno puede desencadenar en somnolencia diurna y otras alteraciones como la dificultad para iniciar y mantener el sueño, el insomnio y los despertares nocturnos.

## RESULTADOS



• Existe un elevado porcentaje de adolescentes con problemas para conciliar el sueño, con somnolencia diurna y con tiempos de sueño más cortos. Se demuestra una relación directa entre el rendimiento académico y la calidad del sueño. Numerosos estudios han obtenido datos estadísticamente significativos que indican que una mala calidad del sueño está directamente relacionada con un bajo rendimiento académico.

Hay factores negativos relacionados con una mala higiene del sueño como son: el uso de dispositivos tecnológicos (retrasan la hora de acostarse y alteran el ritmo circadiano al retrasar la producción de melatonina), la toma de estimulantes (cafeína y otro tipo de sustancias y bebidas energéticas), el estrés (por la carga académica, la gestión del tiempo y las actividades extraescolares) y por último la falta de ejercicio físico (el deporte es un factor protector frente al estrés y es beneficioso para la salud y el sueño).

Es conveniente la intervención por parte de profesionales sanitarios para enseñarles habilidades para planificar y organizar su tiempo, y así reducir el estrés así como aportarles estrategias que les ayuden a conciliar el sueño y disminuir la somnolencia diurna y, por tanto, conseguir mejorar su calidad de sueño y su rendimiento académico. También se necesita realizar un abordaje a través de programas educativos y programas de actividad física. Se precisa incluir en las intervenciones: control parental para la utilización de dispositivos electrónicos, limitando su uso por lo menos una hora antes de dormir; y favorecer un ambiente tranquilo con unas rutinas de sueño firmes para promover un desarrollo y una maduración cerebral adecuados. La OMS recomienda reducir el ruido ambiental y tener en cuenta la temperatura del ambiente donde vayan a dormir, o, según otros estudios, elegir la cama y el colchón adecuado.

Finalmente, es recomendable que los trastornos del sueño sean tratados por un especialista para evitar confundir la falta de cantidad o calidad de sueño con otro tipo de trastornos.

## CONCLUSIONES



• La somnolencia diurna y la mala calidad del sueño se asocian significativamente con un bajo rendimiento académico, en la mayoría de estudios revisados.

• Existen otros factores que influyen de manera importante en el sueño como son: los dispositivos electrónicos, los estimulantes, factores sociales y económicos; y, en menor medida, otros factores como el calor, el ruido o la comodidad de la habitación.

• Por último, se confirma que el deporte es un factor beneficioso para mejorar el rendimiento académico y la calidad del sueño.

## OBJETIVOS

- Identificar los factores negativos que influyen en la calidad del sueño.
- Mejorar el rendimiento académico a través de diferentes programas de intervención.
- Concienciar a los adolescentes de la importancia de un buen descanso nocturno.

## METODOLOGÍA

- Se ha llevado a cabo un estudio descriptivo cualitativo, realizando una revisión de artículos en español de los últimos cinco años en diferentes revistas y bases de datos (PubMed, Scielo) y el metabuscador Google Académico. Se han utilizado los descriptores: adolescentes, rendimiento académico, hábitos y calidad de sueño; utilizando el operador booleano "Y". Para material específico, se han revisado también definiciones de la AASM y la Organización Mundial de la Salud (OMS).



## BIBLIOGRAFÍA

- García Real, TJ; Losada Puente, L; Vázquez Rodríguez, I; Díaz Román, TM; Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de Galicia. Rev. Esp. Salud Pública. 2020; 94: 20 de marzo e20200316
- Valdivia Álvarez, I; Fernández Román, N; Bonet Quesada, E; Influencia del sueño y el ambiente familiar en el rendimiento académico de adolescentes. ECIMED, Rev. Cubana de Pediatría. 2021; 93 (4): e1346
- García Real, TJ; Losada Puente, L; Relación entre sueño, dispositivos tecnológicos y rendimiento académico en adolescentes de Galicia (España). Revista Electrónica Educare. 2022; 26 (2): 1-19

