



¿POR QUÉ ME CUESTA TANTO LEVANTARME?

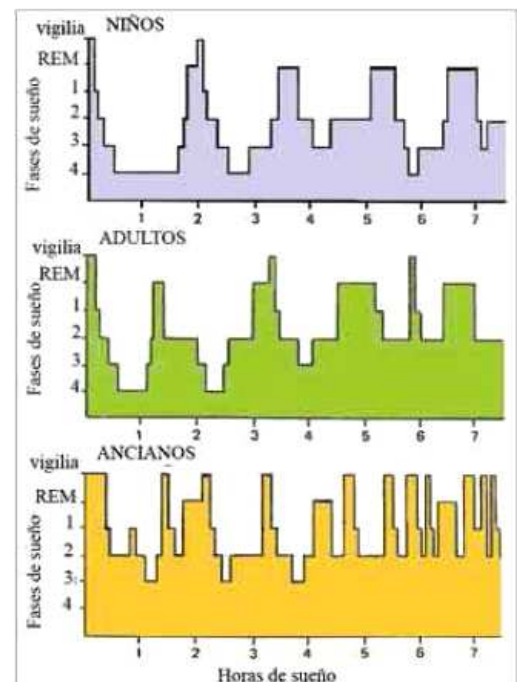
¿Por qué me cuesta tanto acostarme? y ¿por qué es tan difícil salir de la cama?, ¿Habrán cambiado mis necesidades de sueño?



El sueño nos acompaña desde que nacemos y va cambiando, según cambian nuestras necesidades, en general los bebés duermen mucho y los ancianos se quejan de que ya no duermen como dormían, pero ¿cómo es el sueño en la adolescencia?

Nuestro ciclo vigilia- sueño, está regulado por un reloj interno, en la edad adulta es de unas 24 horas, modificándose en los mayores y adolescentes.

Cuando estamos despiertos, las sustancias que mantienen la vigilia están activadas o elevadas (cortisol...) y las que nos inducen al sueño, están bajas (melatonina, ...), cuando vamos a dormirnos ocurre al revés.





Nuestro reloj interno se pone en hora, dependiendo de varios indicadores externos e internos, el más importante es la luz-oscuridad (pensar que el invento de la luz eléctrica, ocurrió hace poco, en el cronograma de la evolución) y de otros factores como nuestra vida social (horario de comidas, de estudiar.....), temperatura corporal.

En la adolescencia nos viene el sueño más tarde que cuando éramos niños, ya que nuestro reloj va retrasado (ciclo vigilia-sueño >24 horas) y para nosotros las 11 de la noche, es como si fueran las 9 y mis sistemas de vigilia están elevados y los de sueño están disminuidos.

También retrasamos nuestra hora de acostarnos por el cambio que sufren nuestros hábitos, debido a nuestras relaciones sociales (salimos o usamos las nuevas tecnologías para comunicarnos con nuestros amig@s), nuestras actividades (uso de consolas o portátiles), cerca de la hora de dormir, toma de bebidas con cafeína y también influyen los horarios de estudio (acostándonos más tarde, o levantándonos más pronto).

Todo esto nos activa y hace que el sueño nos tarde más en llegar. De igual manera la hora de despertar esta retrasada. Por eso cuesta tanto levantarse pronto, todos nuestros sistemas de sueño están elevados y los de vigilia disminuidos.

El problema está en que en la adolescencia tenemos unas necesidades de sueño (según los expertos unas 9 horas). Entre semana nos acostamos tarde, pero nos levantamos pronto para ir al instituto. Esto implica que durante la semana, vamos generando una deuda de sueño, ya que no dormimos lo que necesitamos. Esta deuda generalmente la saldamos el fin de semana cambiando nuestros hábitos: retrasamos nuestra hora de levantarnos o hacemos grandes siestas. Se ha visto que los adolescentes que tienen estos hábitos de sueño, padecen más problemas de insomnio en la edad adulta.

El sueño es importante para mantener un equilibrio. Durante el sueño se repara nuestro cuerpo y nuestra mente y se sintetizan sustancias importantes para el crecimiento (la Hormona del crecimiento, GH). Los adolescentes con sueño insuficiente o de poca calidad, padecen además de somnolencia, alteraciones emocionales, nerviosismo, agresividad que conlleva dificultad en sus relaciones sociales y falta de concentración que puede provocar disminución del rendimiento escolar.

¿Cómo podrías mejorar tu sueño?, dinos lo que piensas en el apartado de preguntas y sugerencias.