



Solutions es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

La salud mental y el sueño

Los osos y otros animales hibernan durante esta época del año, y algunas personas, con la esperanza de escaparse del estancamiento invernal, desearían poder hacer lo mismo. Lamentablemente, sin importar la época del año, la realidad es todo lo contrario. Según los CDC y la National Sleep Foundation, en total, un tercio de los estadounidenses adultos sufren privación del sueño crónica, y casi dos tercios de los adolescentes de 17 años afirman que duermen menos de 7 horas por noche, a pesar de que se recomiendan entre 8 y 10 horas.

La dificultad para dormir es un síntoma habitual de depresión, y las personas con ansiedad moderada o grave a menudo comentan que su cuerpo inquieto y mente preocupada las mantienen despiertas a la noche. Pero la relación entre el sueño y la salud mental fluye en ambas direcciones, es decir, hay abundantes indicios de que la falta de sueño no solo es resultado de un trastorno mental, sino que también puede crear o empeorar los síntomas de salud mental.

Los científicos están reuniendo cada vez más datos acerca de nuestra necesidad de dormir y sobre los efectos de la privación del sueño en el cerebro. La privación del sueño interfiere en la consolidación de la memoria, es decir, la conversión de los recuerdos de la memoria a corto plazo en memoria a largo plazo. Demora la comunicación entre las células del cerebro, de modo que las tareas complejas donde participan múltiples regiones del cerebro se vuelven mucho más difíciles. También causa que varias regiones del cerebro se vuelvan hipersensibles, p. ej., afecta el centro de recompensas del cerebro, lo que reduce nuestra capacidad de juzgar los riesgos y las recompensas, y la amígdala, que nos ayuda a regular las emociones.

Los estudios han demostrado que la privación del sueño se asocia a un mayor riesgo de depresión, ansiedad, tendencias suicidas y síntomas psicóticos, y a problemas cognitivos, como alteración de la memoria y concentración que interfiere en el rendimiento escolar. El sueño insuficiente también se asocia a un deterioro del sentido de la realidad y aumento de la impulsividad, lo que aumenta el riesgo de problemas de conducta.

Los niños y adolescentes descartan fácilmente la importancia del sueño y los ocupados padres pueden estar cansados de las discusiones sobre la hora de acostarse y el uso de dispositivos electrónicos. Pero, tanto para la salud física como mental, es fundamental que su hijo(a) tenga suficientes horas de sueño. Los padres pueden promover buenos hábitos de sueño en sus hijos por medio de lo siguiente:

- Hablar con su hijo(a) sobre los riesgos de la falta de sueño y sobre la higiene del sueño. Los consejeros de salud mental de la escuela y los pediatras pueden entregarle folletos con consejos de higiene del sueño que sean adecuados para los niños y adolescentes. La higiene del sueño consiste, por ejemplo, en despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días —incluso los fines de semana— para regular los ritmos circadianos; apagar todas las pantallas, como mínimo, 30 min antes de la hora de dormir; mantener una rutina estable para acostarse que les señale a la mente y el cuerpo que es hora de dormir; evitar los alimentos o bebidas con cafeína y el ejercicio intenso unas horas antes de acostarse, etc. Nadie puede hacer que otra persona se duerma, pero los padres pueden definir reglas y límites que apoyen el sueño. ([Sleep for Teenagers | Sleep Foundation](#))
- Solicitar una evaluación de salud mental en la escuela o la comunidad si su hijo(a) tiene dificultades para dormir o si los docentes le avisan que lo(a) ven crónicamente soñoliento(a) en clase.
- Pedirle al pediatra de su hijo(a) que lo(a) evalúe para ver si tiene algún problema médico que pueda contribuir a la dificultad para dormir.
- Ayudarle a su hijo(a) a organizar la habitación para separar bien los espacios de sueño, trabajo y juego. La cama, por ejemplo, debería ser solo para dormir. Incluso los niños que comparten la habitación pueden ser creativos y delimitar zonas diferentes (p. ej., un escritorio o mesa para trabajar, un área del suelo para jugar, la cama para dormir).
- ¡Enseñe con el ejemplo! Los niños observan a sus padres para aprender lo importante: si priorizan sus propios hábitos de sueño, será más probable que sus hijos también lo hagan.

Recursos:

Blackwelder A, Hoskins M, Huber L. Effect of Inadequate Sleep on Frequent Mental Distress. *Prev Chronic Dis* 2021;18:200573. DOI: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd18.200573>

<https://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/whats-in-it-for-you/mood>

<https://med.stanford.edu/news/all-news/2015/10/among-teens-sleep-deprivation-an-epidemic.html>

<https://www.bustle.com/p/how-sleep-deprivation-changes-your-brain-according-to-experts-17990663>

<https://healthmatters.nyp.org/get-better-nights-sleep/>