

Según los datos presentados por el Grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP) en el marco de su I Congreso Digital

RETRASAR 30 MINUTOS LA ENTRADA AL COLEGIO PODRÍA MEJORAR LOS RESULTADOS ACADÉMICOS DE LOS ESCOLARES

- Uno de cada cinco estudiantes españoles acude a clase con signos de somnolencia. El 29% de los alumnos asegura tener dificultades para mantenerse despierto en clase, según un estudio realizado en la Comunidad Valenciana.
- Los datos ponen de manifiesto una carencia crónica de sueño entre los niños en edad escolar que repercute directamente en su rendimiento escolar y a corto-medio plazo en su calidad de vida.
- Durante la pandemia se ha producido una desconexión entre los ritmos biológicos internos y los marcadores externos. Se ha demostrado que la COVID-19 ejerce una acción especial en los genes reguladores de nuestro reloj interno provocando alteraciones en el ritmo circadiano.

Madrid, 5 de noviembre de 2020.- El coordinador del Grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), el **doctor Gonzalo Pin**, ha subrayado durante su intervención en el **I Congreso Digital de la AEP** que se celebra estos días, la importancia que una correcta higiene del sueño tiene a la hora de mantener una calidad de vida óptima y, en el caso de los niños en edad escolar, la influencia que la carencia de sueño puede tener en su rendimiento académico. *“La sociedad en su conjunto ha de dejar de difundir esa creencia de que dormir es una pérdida de tiempo y de que, mientras dormimos, no hacemos nada”*. Diversos estudios, presentados por el doctor durante el citado encuentro científico, ponen de manifiesto la estrecha relación existente entre el descanso y el desarrollo conductual y académico de niños y adolescentes.

El doctor ha establecido las bases biológicas de esta relación explicando que existe un reloj interno, situado en la zona del hipotálamo, estrechamente vinculado a los marcadores de luz, actividad y otros estímulos externos. Este reloj interno se reinicia cada 24 horas aproximadamente. *“Históricamente hemos utilizados las horas centrales del día, es decir, las de luz más blanca, para desarrollar acciones con mayor carga de actividad, de modo que, a medida que se iba apagando la luz, nuestro cuerpo y mente se iba relajando predisponiendo nuestro organismo para el sueño”*, explica el doctor Pin. El ritmo vital, hoy por hoy, es muy diferente, al atardecer los niños comienzan sus entrenamientos deportivos y en plena noche exponemos a nuestro cerebro a la luz blanca de las pantallas, actividades que sugieren a nuestro cerebro que todavía queda mucho tiempo para irse a dormir. *“Engallamos a nuestro cerebro, alteramos nuestro reloj interno y esto provoca alteraciones en la conducta y, sobre todo, en el aprendizaje,”* concluye el experto.

Según un estudio realizado en la Comunidad Valenciana a más de 600 alumnos, uno de cada cinco estudiantes acudía a clase con signos de somnolencia. El 40% aseguraba tener dificultades para despertarse por las

mañanas y el 29% para mantenerse despierto durante las clases. Además, un alto porcentaje de los adolescentes encuestados afirmaba no dormir las 8 horas recomendables.

¿Cómo ajustar los horarios internos y externos?

“La cronobiología y la cronopsicología son disciplinas que sitúan el tiempo como una constante biológica, no sólo importan el cómo se hacen las cosas, sino cuándo”, explica el doctor Pin. En este sentido, “hemos aprendido que, a primera hora de la mañana nuestra capacidad de aprendizaje es mínima y va en aumento progresivamente hasta las once de la mañana que comienza decaer y vuelve a subir tras la comida. De este modo podemos saber que no es lo más sensato poner matemáticas a primera hora o enviar a los niños a hacer actividad física tras la comida que es cuando tienen más capacidad de aprendizaje”, asegura el doctor.

Diversos países como California, Israel o Alemania han retrasado la hora de arranque de las clases 30 minutos y *“los estudio realizados al respecto han demostrado que se redujo a la mitad los problemas de conducta entre los escolares, mejorando así su rendimiento”,* asegura el experto. Unas conclusiones similares se alcanzaron tras la realización del Proyecto SHASTU dentro del programa Erasmus + de la Unión Europea, en el que, participaron durante tres años España, Italia y Turquía. Dicho proyecto partía de la premisa de que si el estudiante duerme mejor, mejorará académicamente y mejorará su conducta. Lo que, acompañado de una cuidada selección de las asignaturas en función de los ritmos biológicos, dentro de su horario escolar, redundará en una mejor calidad de vida, no solo del alumno, sino de todo su ambiente.

Fue necesario para ello formar a la comunidad docente, a las familias y a los alumnos en la importancia de la higiene del sueño y de la influencia del reloj interno en el desarrollo de determinadas actividades y aprendizajes. *“Los resultados muestran una reducción drástica de los problemas para dormirse, se despertaban menos por las noches y no se levantaban tan cansados, tanto en los niños como en los adolescentes. Una curiosidad de este estudio es que los alumnos que obtuvieron mejor rendimiento escolar y mejor conducta fueron aquellos que previamente tenían peores calificaciones”,* asegura el doctor Pin.

¿Cómo ha influido la pandemia en el sueño de los niños?

Durante la pandemia se ha producido una desconexión entre los ritmos biológicos internos y los marcadores externos. Además, *“se ha demostrado que la COVID-19 ejerce una acción especial en los genes reguladores de nuestro reloj interno provocando alteraciones en ritmo circadiano”,* asegura el coordinador del Comité de Sueño y Cronobiología de la AEP. En una encuesta realizada a más de 12.952 familias, los datos revelan que antes del confinamiento un 3% de los niños tenía pesadillas, frente al 14% que asegura haberlas tenido durante el confinamiento.

El 56% de los niños encuestados decía que les gusta irse a dormir, una cifra que se redujo al 33%. *“La sensación de inseguridad que tenían les producía una desconexión nada agradable. Para que un niño duerma bien tiene que sentirse seguro y querido, tiene que tener la certidumbre de que si hay algún problema, su ambiente va a responder. Si padres, tutores, docentes, etcétera, les trasladamos sensación de ansiedad, no solo no querrá irse a dormir, sino que no querrá irse solo, un temor que también aumentó durante el confinamiento de un 36% a un 47%.”,* concluye el doctor Pin.

Sobre la Asociación Española de Pediatría (AEP)

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 14 000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.

Gabinete de prensa de la AEP

Vanessa Barrio (663 11 77 02) / Ainhoa Fernández (687 71 82 50)

vbarrio@plannermedia.com / afeinander@plannermedia.com

AEP I CONGRESO DIGITAL
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA
5, 6 Y 7 DE NOVIEMBRE DE 2020