

Día Mundial del Sueño 2022

Documento informativo AEP

SUEÑO, TECNOLOGÍA Y RENDIMIENTO ESCOLAR: UN TRIANGULO DE RELACIÓN

Documento elaborado por el Grupo de Sueño y Cronobiología de la AEP con el consenso del Grupo de Sueño de la SEPEAP y el Grupo de Sueño de la AEPap

En 2014, la Academia Americana de Pediatría reconoció la falta de sueño en la adolescencia como un importante problema de salud pública que afecta significativamente la salud y la seguridad de los adolescentes. El sueño parece ser tan importante para la salud y el bienestar como la alimentación.

En España entre el 91,2% y el 76,1% del alumnado cree que tiene problemas para dormir con relación de dependencia con la edad. El 15% carece de un horario regular de sueño durante los días escolares. Con motivo del **Día Mundial del Sueño 2022**, que se celebra el día 18 de marzo, el Grupo de Sueño y Cronobiología de la AEP, el Grupo de Sueño de la SEPEAP y el Grupo de Sueño de la AEPap hacemos público el siguiente documento informativo.

1. El rendimiento escolar no está determinado únicamente por la capacidad académica del niño, sino también por cinco atributos básicos denominados colectivamente como “preparación escolar”: salud física y bienestar del niño, competencia social, madurez emocional, habilidades lingüísticas y cognitivas y enfoque del aprendizaje. Tener en cuenta estos factores durante los años escolares ayuda a mejorar el rendimiento y las conductas del escolar.
2. El sueño juega un papel fundamental en esta “preparación escolar” y en el desarrollo saludable durante la infancia y la adolescencia; apoya el desarrollo físico y neurobiológico además de facilitar el aprendizaje académico y los procesos de consolidación de la memoria. La privación del sueño conduce a una disminución en la atención según refieren los docentes y evidencian múltiples estudios, así como del rendimiento académico global. Los niños inscritos en clases de recuperación tienen de manera significativa más problemas en el área del sueño.
3. En nuestra sociedad actual el uso de las diversas modalidades de tecnologías (móviles, tablet, ordenadores, redes sociales...) accesibles las 24 horas está convirtiendo el tiempo de sueño en algo opcional en la vida ocupada de las personas, también entre los niños y adolescentes. Este concepto ha propiciado que la duración del sueño de los niños y adolescentes haya ido disminuyendo en las últimas décadas y sea uno de los mayores contribuyentes a los problemas de sueño en el presente siglo XXI. Esta creciente pérdida de tiempo de sueño afecta a mayor población incluso que otras patologías del sueño como los trastornos respiratorios del sueño; especialmente si el uso de las tecnologías se realiza en el propio dormitorio del niño las dos horas previas al inicio del sueño.

4. Cada vez más estudios documentan la asociación entre el sueño con ritmos irregulares o en menor tiempo del necesario y el rendimiento escolar: los estudiantes con sueño inadecuado o patrones de sueño irregulares tienen peor rendimiento escolar; la deuda de sueño con más de dos horas de retraso a la hora de acostarse el fin de semana se relaciona con un bajo rendimiento académico. Otro gran estudio realizado en el sistema escolar español ($N = 1155$, edad media 14 años) encontró una correlación significativa entre el fracaso en clase y las quejas de sueño, y la somnolencia matutina.
5. En estudios de laboratorio se ha demostrado la asociación entre las quejas de sueño y el bajo rendimiento escolar, que demuestran efectos negativos por el déficit crónico del sueño como la habilidad motora, memoria, atención y resolución de problemas en niños y adolescentes. Se ha demostrado que la restricción experimental del sueño en estudiantes (de 6 a 12 años) conduce a dificultades académicas en el aula, así como a una mayor gravedad de los problemas de atención relacionados con la escuela. La investigación ha revelado que la somnolencia diurna es la variable del sueño con más probabilidades de afectar negativamente a los estudiantes de secundaria.
6. La presencia de dispositivos electrónicos en la habitación de los niños durante la noche se asocia significativamente con una reducción de la duración del sueño y la calidad del sueño. Si a esta circunstancia le añadimos la presencia de un trastorno respiratorio del sueño y la obesidad las consecuencias se incrementan, no sólo en el rendimiento académico sino también a nivel metabólico, pues esta asociación incrementa la tendencia a un mayor consumo de hidratos de carbono.
7. Entrenar en el uso responsable de las nuevas tecnologías y dar el valor adecuado como hábito de vida saludable al descanso es una labor de salud pública que mejoraría sin duda la calidad de vida de la infancia y su entorno.

“Sueño de calidad, mente sana, mundo feliz”