

El sueño y su hijo en edad adolescente

¿Cuánto necesitan dormir los adolescentes?

Los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño por la noche, pero muchos de ellos duermen menos. No dormir lo suficiente puede hacer que resulte difícil prestar atención en clase y en el trabajo. Los adolescentes que no duermen lo suficiente son también más propensos a sufrir accidentes de tránsito y tienen un peor desempeño en la escuela o en los deportes. Tal vez estén de mal humor o deprimidos, o tengan otros problemas emocionales.

¿Por qué los adolescentes tienen problemas de sueño?

Los adolescentes no duermen las horas suficientes por distintos motivos:

- Las clases que comienzan temprano y las agendas sobrecargadas pueden quitarles horas de sueño que necesitan.
- En los adolescentes, el reloj biológico interno les indica que se duerman más tarde a la noche. El organismo libera melatonina, la hormona del sueño, más tarde por la noche en los adolescentes que en los niños y los adultos. Esto reinicia el reloj biológico interno del sueño de los adolescentes para que se duerman más tarde por la noche y se levanten más tarde por la mañana. La mayoría de los adolescentes no tiene sueño como para irse a dormir antes de las once de la noche.
- El uso de dispositivos tecnológicos, como celulares, computadoras y TV, antes de irse a dormir puede dificultar conciliar el sueño. Las luces brillantes y la luz azul que proviene de los dispositivos electrónicos también retrasan la liberación de melatonina, lo que acentúa el problema.

¿Cómo ayudar a mi hijo adolescente con problemas de sueño?

Hable con su hijo sobre establecer horarios fijos para irse a dormir y despertarse. Fije la hora en que su hijo necesita levantarse para ir al colegio y calcule que duerma 8 horas.

Aliente a su hijo adolescente a levantarse e irse a dormir a aproximadamente la misma hora todos los días. Los fines de semana, los adolescentes deberían tratar de ajustarse a este horario lo más posible. Si se van a dormir mucho más tarde o duermen hasta más tarde los fines de semana, quizá les resulte más difícil dormir bien durante la semana.

Tenga en cuenta estos consejos para que su hijo empiece a dormir bien de noche:

- La habitación debe estar a oscuras, fresca y sin ruidos.
- No tiene que haber un televisor ni una consola de videojuegos en la habitación.
- Alrededor de una hora antes de irse a dormir, su hijo debe apagar el televisor, la computadora, la tableta y la consola de videojuegos. Trate de apagar los celulares o de cargarlos fuera de la habitación.
- Aliente a su hijo adolescente a hacer algo relajante, como tomar un baño caliente o leer, antes de irse a dormir.
- Ayude a su hijo adolescente a limitar la cantidad de cafeína que consume (presente en el café, el té, las bebidas gaseosas y el chocolate), en especial durante la tarde y la noche.
- No le dé a su hijo adolescente pastillas para dormir u otros productos que lo ayuden a dormir, salvo que un médico lo haya indicado.
- Los adolescentes que están muy cansados durante el día pueden tomar una pequeña siesta (menos de una hora) temprano por la tarde. Las siestas más largas o que se tomen más tarde harán que sea más difícil conciliar el sueño por la noche. Aliente el ejercicio físico regular, que puede ayudar a los adolescentes a dormir mejor.

¿Qué hacer si mi hijo adolescente tiene problemas para dormir?

Los adolescentes tienen un problema de sueño si suelen tener dificultad para dormirse, si se despiertan varias veces durante la noche, si roncan, si están muy soñolientos durante el día o si se sienten cansados después de haber dormido toda la noche.

Estos son los problemas de sueño que pueden tener los adolescentes:

- insomnio
- síndrome de fase del sueño retrasada
- pesadillas
- sonambulismo
- apnea obstructiva del sueño
- síndrome de las piernas inquietas y trastorno del movimiento periódico de las extremidades
- narcolepsia

Si cree que su hijo adolescente padece un problema de sueño, o si tiene otras preguntas o preocupaciones, hable con su médico.

Revisado por: Mary L. Gavin, MD

Fecha de revisión: enero de 2021

Nota: Toda la información incluida en KidsHealth[®] es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2023 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.