

# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA

# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](http://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). **Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org) [okidshealth.org](http://okidshealth.org).**



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](http://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). **Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org) [okidshealth.org](http://okidshealth.org).**

### Adolescentes y Duermen

#### Cuanto duermen los adolescentes?

La mayoría de los adolescentes necesitan dormir aproximadamente de 8 a 10 horas por la noche. Dormir la cantidad adecuada de horas es fundamental para cualquier persona que quiera hacer bien los exámenes o rendir en el deporte. Pero, lamentablemente, muchos adolescentes no duermen lo suficiente.

#### ¿Por qué los adolescentes no duermen lo suficiente?

Los adolescentes solían tener mala fama por quedarse despiertos hasta muy tarde por la noche, llegar tarde a sus centros de estudios por haberse quedado dormidos y dormirse en las clases. Pero el patrón de sueño de los adolescentes difiere del que tienen los niños y los adultos. Durante la adolescencia, el ritmo circadiano del cuerpo (una especie de reloj biológico interno) experimenta un reajuste temporal y pasa a indicar a la persona que se duerma y se despierte más tarde. Este cambio en el ritmo circadiano es probable que se deba a que la melatonina (una hormona cerebral) se libera más tarde por la noche en los adolescentes que en los niños y en los adultos. Esto dificulta que los adolescentes logren conciliar el sueño temprano por la noche. Estos cambios en el ritmo circadiano coinciden con una etapa en la que los adolescentes están más ocupados que antes. En la mayoría de los adolescentes, la presión por rendir en los estudios es mayor que la que tenían cuando eran niños y les resulta más difícil salir adelante sin estudiar mucho. Además, los adolescentes también tienen más demandas de tiempo: desde las actividades extraescolares, deportivas o de otro tipo, hasta los trabajos de media jornada. El uso de dispositivos electrónicos, entre los que se incluyen los móviles, las tabletas y las computadoras, también dificulta que los adolescentes concilien el sueño. Muchos adolescentes se quedan hasta las tantas de la noche escribiendo mensajes de texto a sus amigos, jugando a videojuegos y viendo vídeos. El hecho de que las clases empiecen muy temprano también desempeña un papel en la falta de sueño de los adolescentes. Los adolescentes que no se duermen hasta pasada la medianoche siguen teniendo que levantarse temprano para llegar a tiempo a sus centros de estudios, lo que significa que solo duermen 6 o 7 horas, o menos, por la noche. Perder una o dos horas de sueño una noche aislada puede no parecer problemático pero, a la larga, esto puede generar un importante déficit de sueño.

### Adolescentes y Duermen

#### Cuanto duermen los adolescentes?

La mayoría de los adolescentes necesitan dormir aproximadamente de 8 a 10 horas por la noche. Dormir la cantidad adecuada de horas es fundamental para cualquier persona que quiera hacer bien los exámenes o rendir en el deporte. Pero, lamentablemente, muchos adolescentes no duermen lo suficiente.

#### ¿Por qué los adolescentes no duermen lo suficiente?

Los adolescentes solían tener mala fama por quedarse despiertos hasta muy tarde por la noche, llegar tarde a sus centros de estudios por haberse quedado dormidos y dormirse en las clases. Pero el patrón de sueño de los adolescentes difiere del que tienen los niños y los adultos. Durante la adolescencia, el ritmo circadiano del cuerpo (una especie de reloj biológico interno) experimenta un reajuste temporal y pasa a indicar a la persona que se duerma y se despierte más tarde. Este cambio en el ritmo circadiano es probable que se deba a que la melatonina (una hormona cerebral) se libera más tarde por la noche en los adolescentes que en los niños y en los adultos. Esto dificulta que los adolescentes logren conciliar el sueño temprano por la noche. Estos cambios en el ritmo circadiano coinciden con una etapa en la que los adolescentes están más ocupados que antes. En la mayoría de los adolescentes, la presión por rendir en los estudios es mayor que la que tenían cuando eran niños y les resulta más difícil salir adelante sin estudiar mucho. Además, los adolescentes también tienen más demandas de tiempo: desde las actividades extraescolares, deportivas o de otro tipo, hasta los trabajos de media jornada. El uso de dispositivos electrónicos, entre los que se incluyen los móviles, las tabletas y las computadoras, también dificulta que los adolescentes concilien el sueño. Muchos adolescentes se quedan hasta las tantas de la noche escribiendo mensajes de texto a sus amigos, jugando a videojuegos y viendo vídeos. El hecho de que las clases empiecen muy temprano también desempeña un papel en la falta de sueño de los adolescentes. Los adolescentes que no se duermen hasta pasada la medianoche siguen teniendo que levantarse temprano para llegar a tiempo a sus centros de estudios, lo que significa que solo duermen 6 o 7 horas, o menos, por la noche. Perder una o dos horas de sueño una noche aislada puede no parecer problemático pero, a la larga, esto puede generar un importante déficit de sueño.

