

La crisis del sueño adolescente: un desafío sanitario y social en la era digital

Isabel Busquets Rams

Psicóloga General Sanitaria y
Coordinadora de Programas de
Formación y de I+D+I de Amalgama7

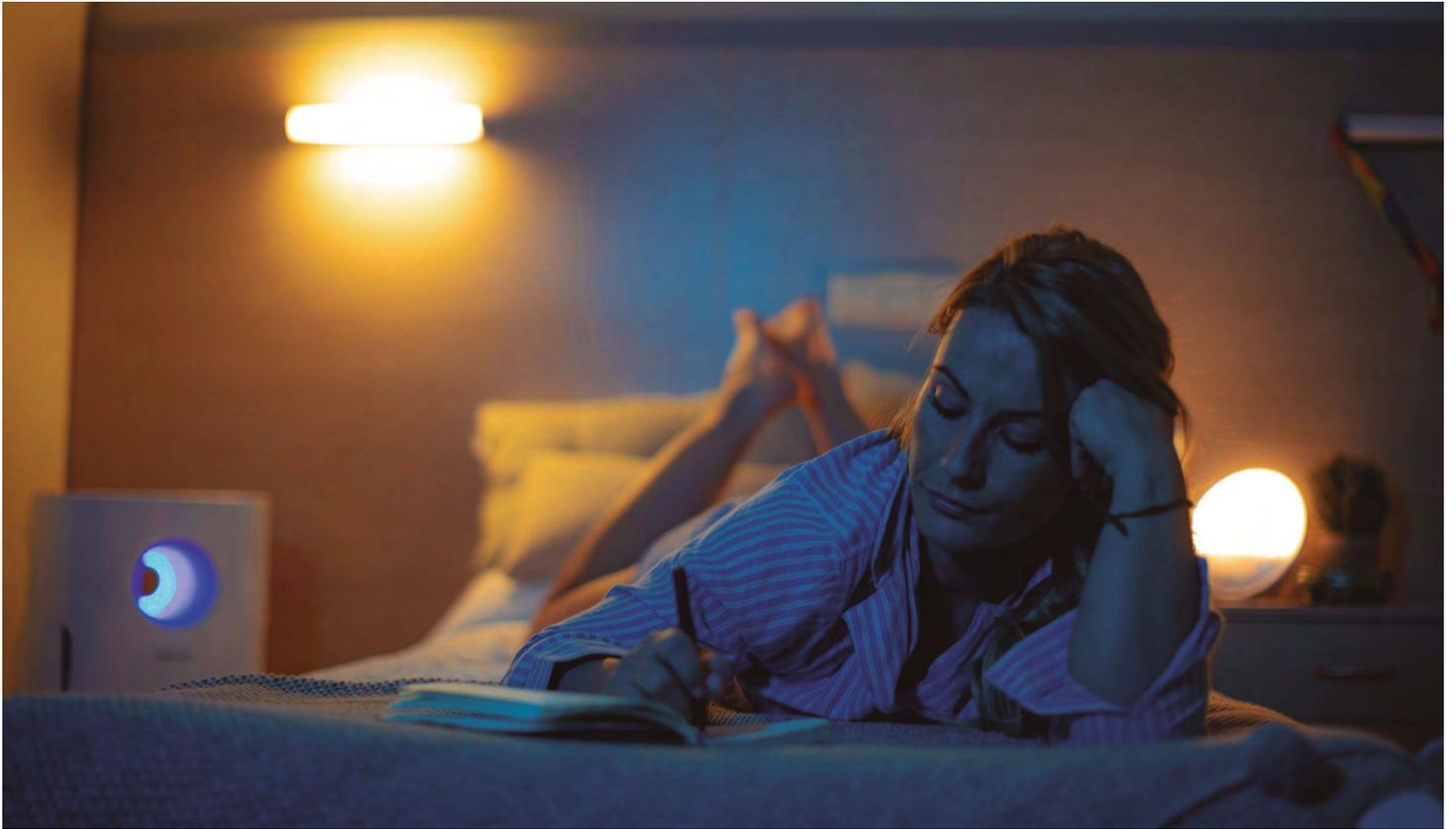


Dormir es una necesidad básica e imprescindible para la supervivencia. Además, es vital para mantener una buena salud física y emocional. Dormir bien o tener una buena calidad de sueño cada vez parece más difícil. El estrés, la sobreexposición a las pantallas, no seguir una rutina, entre otros factores, pueden alterar la toma de decisiones, dificultar la concentración, aumentar riesgos innecesarios, reducir el rendimiento escolar/laboral e incluso afectar al estado de ánimo. En la investigación del sueño, se reconoce ampliamente que la exposición a la pantalla o pantallismo afecta negativamente al descanso. El objetivo principal de este artículo no es solamente difundir y presentar la relación entre el abuso de las pantallas y los efectos en el sueño, sino, y esencialmente, contribuir al reconocimiento de esta problemática, así como sus causas, con la finalidad de encontrar alternativas en su abordaje.

Adultos, jóvenes y adolescentes: ¿dormir mucho o dormir bien?

Dormir mucho no equivale a dormir mejor. La calidad del descanso y las horas que se destinan a ello no suelen ir de la mano. ¿Qué dicen los expertos en relación al tiempo de sueño? ¿Cuántas horas se debe dormir?

La National Sleep Foundation, entidad referente de la investigación en esta área, establece una serie de recomendaciones según los rangos de edad¹. Así, para las personas adultas de entre 18 y 64 años, se recomienda un patrón de sueño de 7-9 horas, y para aquellos mayores de 65 años, de 7-8 horas. Esto cambia a medida que disminuye la edad: para la población infantil de 6 a 13 años, la recomendación es de entre 9 y 11 horas



de sueño nocturno diario, mientras que para la población adolescente de 14 a 17 años es de entre 8 y 10 horas.

La falta de
sueño dificulta
la transferencia
eficiente de los
conocimientos al
sistema de memoria
a largo plazo, lo que
puede resultar en
una menor retención
de lo aprendido.

Pero, ¿cuánto duermen los españoles? Según la Sociedad Española del Sueño (SES), los adultos

duermen menos de 7 horas². Asimismo, la investigación de la Fundación Gasol (Estudio PASOS 2022) revela que casi la mitad (45,8%) de los adolescentes no cumplen con la recomendación entre semana y la proporción aumenta hasta el 47% el fin de semana. De lunes a viernes, el 32% de los preadolescentes (< 12 años) no siguen un patrón adecuado de sueño, mientras que más de la mitad (56,8%) de los adolescentes (> 12 años) duermen menos de 8 horas. ¿Y qué pasa el fin de semana? Uno de cada dos menores de 12 años duerme menos de 9 horas, lo mínimo recomendado para su edad. En los últimos cuatro años, el porcentaje de incumplimiento ha aumentado casi un 6%, teniendo en cuenta todos los cambios de estilo de vida derivados de la pandemia de COVID-19³. De hecho, los expertos ya hablan de déficit crónico de sueño en los adolescentes⁴.

Y si hablamos del cómo duermen los españoles, ¿aprueban en calidad de sueño? La SES expone que el 58% duermen mal y hasta un 13% no descansan nada. Así mismo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que un 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Uno de los motivos principales de estos datos es el uso de las tecnologías digitales y el abundante ocio paralizante, que resta horas de sueño y empeora su calidad, tanto a la población infantil y juvenil como a los adultos².

Las TIC: dos caras de una misma moneda

El avance imparable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), enmarcadas en el anytime, anywhere, comporta claras ventajas en nuestro día a día.

Algunas de ellas son:

- Acceso fácil, rápido y económico a la información, la comunicación y el entretenimiento.
 - Oferta muy extensa de programas educativos y lúdicos adaptados a todas las edades y condiciones.
 - Aplicaciones múltiples en los campos del aprendizaje, las artes, la tecnología, la medicina y las ciencias en general.
 - Programas y herramientas adaptadas a personas con discapacidad física y/o psíquica.
 - Servicios de comunicación: fácil, rápido y global, como el correo electrónico.
 - Canales de comunicación instantánea (WhatsApp, Telegram) que permiten comunicarse en tiempo real y en grupo, si es el caso.
 - Servicios de interacción en las redes sociales, que permiten comunicarse, intercambiar archivos, hacer propuestas, quedar, organizar eventos, intercambiar ideas, compartir amistades y conocer nuevas, etc.
 - Enviar fotografías y videos de forma inmediata.
 - Comunicación en caso de emergencia.
 - Sistemas de localización incorporados.
 - Servicios de restricción de llamadas y uso de Internet.
- Sin embargo, el uso abusivo de estos recursos comporta riesgos como, por ejemplo:
- Revelación de datos personales y familiares.
 - Acceso a contenido inapropiado.
 - El “sexting”: generar y enviar imágenes o videos insinuantes o eróticos.
 - El “ciberbullying” o maltrato entre iguales.
 - El “grooming”: acciones deliberadas por parte de un adulto con el fin de obtener una satisfacción sexual mediante la obtención de imágenes íntimas del menor.
 - El “phishing”, una modalidad de estafa.
 - El “happy slapping” o “bofetada feliz”, que consiste en violentar, insultar o agredir a otra persona, grabarlo y difundirlo.
 - No poner limitaciones y/o no saber diferenciar en qué momentos, lugares o espacios es o no adecuado hacer uso de las TIC.
 - El “vamping”: llevarse el móvil a la habitación y no apagarlo antes de ir a dormir, lo que puede reducir las horas de sueño.

Este mal uso puede desencadenar fenómenos en auge como el llamado “vamping” y el “binge-watching”.

Vamping: el insomnio tecnológico

El término “vamping” proviene de la combinación de dos palabras en inglés, “vampire” (vampiro) y “texting” (envío de mensajes de texto), y se refiere a las personas que utilizan dispositivos multimedia por la noche⁵. Este fenómeno corresponde al mal uso nocturno de la tecnología, justo antes de irse a dormir, una vez que ya se está en la cama o incluso de madrugada. Un comportamiento que puede repetirse cada noche, para hablar con amigos por WhatsApp, ver las “stories” de Instagram o hacer *scroll* en TikTok, entre otras actividades.

Las consecuencias de la sobreexposición a las pantallas durante la noche son numerosas y, principalmente, afectan al descanso. Tanto los adolescentes como los adultos pueden experimentar cansancio diurno, menor concentración, bajo rendimiento escolar o laboral, mayor irritabilidad y estrés.

Un estudio que preguntó a más de 40.000 alumnos españoles de entre 11 y 18 años sobre el uso de las TIC (UNICEF, 2021) concluyó que el 58,4% acostumbra a dormir con el móvil en su habitación y el 21,6% lo utilizan más allá de medianoche⁶.

Binge-watching: el atracón de series

La forma en que vemos la televisión también tiene un impacto en los patrones de sueño. Además, el acceso al contenido continuado que ofrecen la mayoría de las plataformas digitales como Netflix, HBO Max, Prime Video, Disney+, etc., ha introducido un nuevo estilo de visualización conocido como “binge-watching”. El autor Walton-Pattison y su equipo lo definen como “ver varios episodios de la misma serie en una sola sesión durante un período prolongado”⁷. Este fenómeno, aunque aún poco estudiado, se refiere a la visualización compulsiva de series y programas, que, capítulo tras capítulo, lleva a los espectadores al visionado intenso o más extremo (*binge view*).

En 2017 se publicó en el *Journal of Clinical Sleep Medicine* un estudio que relacionaba el consumo compulsivo de contenidos televisivos con la calidad del sueño, la fatiga y el insomnio. Esta investigación se llevó a cabo en jóvenes adultos de entre 18 y 25 años y concluyó que el consumo compulsivo de contenidos en televisión y/o plataformas digitales aumenta en un 33% la probabilidad de experimentar mayores niveles de fatiga, insomnio y una mala calidad del sueño. A su vez, la mala calidad del sueño se asocia con una menor capacidad de regulación emocional y sentimientos de soledad⁸.

Impacto del sueño en el rendimiento y la salud mental

Desde hace décadas se ha venido investigando la relación entre el uso de nuevas tecnologías y el sueño. ¿Cuáles son las consecuencias de dormir poco o mal? Entre los efectos físicos y psicológicos, destacan los efectos negativos en áreas como el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la salud mental.

La falta de sueño

La falta de sueño afecta negativamente al rendimiento académico, provocando somnolencia diurna, dificultad para concentrarse, disminución de la atención en clase y problemas para retener la información y afianzar los aprendizajes⁹. Investigaciones recientes demuestran que durante el día nuestro cerebro almacena las experiencias en el córtex, pero es durante el sueño profundo cuando se produce el proceso de consolidación de la información en el hipocampo y la amígdala. Sin embargo, cuando no se duerme lo suficiente, este proceso se ve comprometido. La falta de sueño dificulta la transferencia eficiente de los conocimientos al sistema de memoria a largo plazo, lo que puede resultar en una menor retención de lo aprendido. Es esencial reconocer que el sueño desempeña un papel fundamental en el fortalecimiento

de los aprendizajes y que su privación puede tener consecuencias negativas en este proceso vital¹⁰. Así mismo, según el artículo de revisión *Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario*¹¹, el sueño no solo tiene un efecto sobre la información aprendida previamente, sino que también mejora las habilidades diurnas de aprendizaje del día siguiente.

El sueño irregular

Pero no solo la falta de sueño es perjudicial, también lo es el sueño irregular. Según Díaz-Morales y Escribano¹², los adolescentes que duermen poco entre semana pero mucho (incluso hasta dos o tres horas más) los fines de semana registran un menor rendimiento académico y cognitivo que aquellos que descansan de forma más regular, una situación que se agudiza en el caso de las chicas. Estos efectos pueden tener repercusiones a largo plazo en el logro educativo y en las oportunidades futuras de los adolescentes. Este fenómeno ha sido bautizado por los expertos como “jet lag social”, es decir, un desajuste entre el reloj biológico y el reloj social. La investigación ha revelado que una mayor irregularidad del sueño se asocia con peores notas y un menor rendimiento en habilidades cognitivas verbales, espaciales, de razonamiento y numéricas.

La mala calidad del sueño se asocia con una menor capacidad de regulación emocional y sentimientos de soledad.

Por otro lado, la deficiencia de sueño puede provocar aumento de la irritabilidad, mal humor y falta de energía, lo que puede dificultar las interacciones sociales, provocar conflictos e, incluso, propiciar el aislamiento del entorno. Esta tesis, que propone un vínculo bidireccional entre el sueño y la socialización, es la que defiende el estudio de Ben Simon y Walker publicado en la revista *Nature Communications*¹³: el estudio demuestra que la falta de sueño conduce a un fenotipo neural y conductual de aislamiento social y soledad, una conducta que es percibida y perpetuada por el entorno. Según estos autores, la pérdida de sueño instiga un ciclo de separación social y aislamiento que se propaga y se refuerza a sí mismo. “Cuantas menos horas duermes, menos quieres interactuar socialmente. A

su vez, otras personas te perciben como más socialmente repulsivo, lo que aumenta aún más el grave impacto del aislamiento social ligado a la pérdida de sueño”, describe Walker, profesor de psicología y neurociencia de la Universidad de Berkeley y primer autor del estudio citado. Esta pérdida de interés por el entorno va acompañada del abandono de actividades que antes se consideraban placenteras, como el deporte o el arte.

Asimismo, si el sueño no es adecuado, el cerebro tiene menos oportunidades de crear conexiones en áreas esenciales para procesar los pensamientos y las emociones. La falta de sueño también afecta a la regulación emocional, lo que tiene un impacto directo en la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Según la investigadora Varallo y su equipo del Departamento de Psicología de la Universidad de Roma La Sapienza y de la Universidad de Parma, en su estudio publicado en el *Journal of Sleep Research*, existe una relación bidireccional entre el sueño y la gestión emocional. Manifiestan que “tener una mala calidad de sueño se asociaría con una menor capacidad para regular las emociones y los sentimientos de soledad”. Además, sugieren que las personas que duermen mal son más propensas a tener atracones de series, lo que afecta aún más a la calidad del sueño e induce la somnolencia diurna⁸.

¿Por qué se produce esta asociación entre la falta de sueño y las emociones?

La neurociencia explica que el sueño actúa como un potente “regenerador” del cerebro, provocando una especie de reinicio emocional de las estructuras límbicas, responsables del procesamiento afectivo. Así pues, el sueño puede regular activamente el estado de ánimo durante la noche. Un experimento publicado en la revista *Psychiatry Research*¹⁴ en 1998 ya demostró que durante la fase REM revivimos experiencias, pero el cerebro mantiene inactivas las neuronas histaminérgicas, relacionadas con el estrés. Esto conlleva que esos mismos acontecimientos se vivan reduciendo la carga afectiva, favoreciendo su procesamiento emocional y promoviendo la autorregulación emocional. De hecho, este procedimiento es el que se reproduce en la técnica psicoterapéutica del EMDR (terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares).

Esto nos lleva a otra asociación cada vez más documentada y demostrada entre el sueño y la salud mental. Hay evidencia creciente que corrobora una relación bidireccional entre los dos constructos. Según múltiples expertos, el sueño no actúa solo como un síntoma, sino que en muchas ocasiones son los problemas del sueño los que

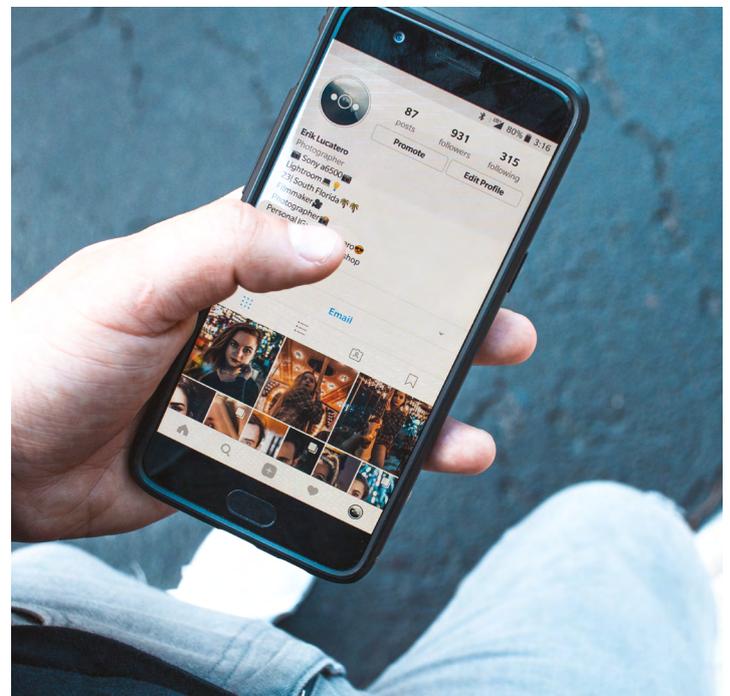


Foto de Erik Lucatero en Unsplash.

conducen a la ansiedad y la depresión. Así lo demuestra un metaanálisis¹⁵ publicado en la revista *Sleep Medicine* en el que se analizaron 74 estudios con más de 350.000 adolescentes. Dormir menos horas de las recomendadas para esta franja de edad se asoció con un incremento del 55% en la probabilidad de déficits en el estado de ánimo.

Efectos de la falta de sueño en el plano social

Para la Sociedad Española de Médicos Generales y Familia (SEMG) son varios los posibles efectos adversos en el ámbito social que la falta de sueño puede producir. Algunos de ellos dificultades para relacionarse, alteraciones del comportamiento, agresividad, conductas desajustadas o el consumo de sustancias¹⁶. Otros expertos también añaden que con tan solo dormir una hora menos pueden incrementar los comportamientos de riesgo en relación al consumo de sustancias psicoactivas, el alcohol, el tabaco y el sexo¹⁷.

Abordaje de una problemática anunciada

Limitar pantallas para mejorar la higiene del sueño

Entre las recomendaciones para conseguir un sueño saludable se encuentra, sin duda, la de limitar la sobreexposición a las pantallas. Esto empieza desde que suena el despertador por la mañana hasta la hora de acostarse. Los adultos deben realizar un uso responsable de las TIC, así como dar ejemplo a los más pequeños: no permitir el uso en comidas o cenas, tampoco mientras se realizan los deberes escolares, ni a la hora de dormir, entre otros.

Cómo evitar algunas de las consecuencias

Además, para tratar de evitar algunas de las consecuencias mencionadas anteriormente, la Sociedad Española del Sueño recomienda seguir, entre otras, las siguientes pautas¹⁸:

- Evitar el uso de dispositivos electrónicos con emisión de luz al menos dos horas antes del horario de sueño habitual.
- Apagar el móvil o dejarlo fuera de la habitación durante la noche.
- Evitar la siesta si contribuye a una mayor dificultad para dormir por la noche o a un sueño más fragmentado y corto.
- Establecer un horario fijo y regular de sueño. La diferencia de horas de sueño entre el fin de semana y entre semana no ha de ser superior a una hora en niños y dos horas en adolescentes. La hora de acostar al niño ha de ser lo suficientemente temprana como para permitir que duerma las horas que necesite.
- Favorecer el ambiente adecuado para dormir: silencio, poca luz y temperatura agradable durante la noche; entorno bien iluminado cuando el niño duerme durante el día.
- Evitar comidas y bebidas estimulantes como refrescos de cola o chocolate. El alcohol, el cannabis y otras sustancias pueden facilitar una relajación y conciliación del sueño, pero se asocian a un sueño fragmentado e incluso un despertar precoz.
- Limitar el uso de televisión, ordenador y teléfono móvil en la habitación y por la noche. Son activadores y su luz estimula el sistema nervioso central, empeorando la conciliación del sueño.
- Establecer una rutina de hábitos dietéticos y horarios de comidas saludables.
- Dormir la cantidad de horas del sueño suficientes según la edad.
- Acostarse unas dos horas después de cenar.
- Realizar ejercicio regular.
- Mantener una dieta saludable.
- Evitar la ingesta excesiva de alcohol al menos cuatro horas antes de acostarse y no fumar. También el consumo de cafeína, té, chocolate o bebidas energéticas al menos seis horas antes de dormir.
- Intentar mantener bajos niveles de ansiedad durante el día.
- Mantener un horario regular y estable de sueño, procurando acostarse y levantarse a la misma hora.

Conclusión

En la sociedad moderna, especialmente en áreas urbanas, se ha subestimado el valor del sueño y la cantidad de tiempo dedicado al descanso ha ido disminuyendo. Para muchos, el hecho de dormir se percibe como una pérdida de tiempo, una opinión que es especialmente común entre los jóvenes, una subpoblación que sufre de un déficit crónico de sueño. A esta idea de base se suman malos hábitos de sueño, siendo el pantallismo un factor determinante. Dormir o dormir bien en la era digital se ha convertido en un reto.

Las consecuencias de una mala calidad del sueño van más allá de la somnolencia, el bajo rendimiento académ-

mico y las dificultades en las relaciones interpersonales y el aislamiento. También conlleva graves costes sociales y sanitarios. Problemas de salud graves como la hipertensión, la obesidad, la diabetes y diversas enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, así como la depresión y la ansiedad, son solo algunas de las afecciones que se observan con mayor frecuencia a largo plazo en individuos con trastornos del sueño¹¹.

La buena noticia es que la mayoría de los problemas del sueño en los jóvenes son el resultado de factores externos y malos hábitos, lo que significa que son potencialmente modificables. El plan de cuidados en los infantes y adolescentes que presentan privación de sueño tiene que contemplar la participación de toda la familia. A los

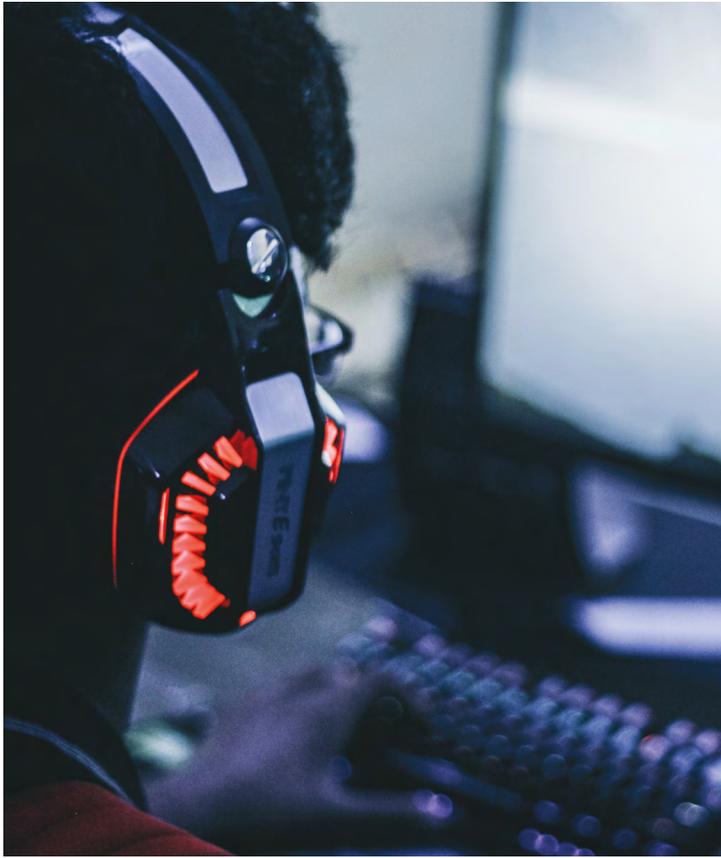


Foto de Fredrick Tendong en Unsplash

padres se les debe recomendar que inculquen a sus hijos hábitos saludables de sueño¹⁷. En este sentido, es vital reconsiderar el sueño como un proceso fisiológico esencial y adoptar medidas de higiene del sueño como una inversión a largo plazo en la prevención de enfermedades crónicas y la promoción del bienestar.

Referencias bibliográficas:

1. Suni, E., & Singh, A. (2023). How much sleep do we really need? National Sleep Foundation.
2. Philips. (2019). Más de la mitad de los españoles no duerme bien y utiliza el fin de semana para recuperar el sueño perdido. Disponible en: <https://www.philips.es/a-w/about/news/archive/standard/news/press/2019/20191403-philips-and-the-ses-launch-the-happy-dreams-initiative.html>.
3. Gasol Foundation Europa. (2022). PASOS: Physical activity, sedentarism, lifestyles and obesity in Spanish youth. Barcelona.
4. Cordellat, A. (2022). La falta de sueño es un factor de riesgo para el desarrollo de depresión en la adolescencia. Disponible en: <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2022-09-10/la-falta-de-sueno-es-un-factor-de-riesgo-para-el-desarrollo-de-depresion-en-la-adolescencia.html>.
5. BBVA. (2023). ¿Qué es el 'vamping'? La respuesta la encontrarás justo antes de irte a dormir. Disponible en: <https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/que-es-el-vamping/>.
6. Andrade, B., Guadix, I., Rial, A., & Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España.
7. Walton-Pattison, E., Dombrowski, S.U., & Pesseau, J. (2018). 'Just one more episode': Frequency and theoretical correlates of television binge watching. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 17-24.
8. Alfonsi, V., Varallo, G., Scarpelli, S., Gorgoni, M., Filosa, M., De Gennaro, L., Musetti, A., & Franceschini, C. (2023). 'This is the last episode': the association between problematic binge-watching and loneliness, emotion regulation, and sleep-related factors in poor sleepers. *J Sleep Res*, 32, e13747.
9. Quevedo B.V., & Quevedo B.R. (2011). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(1), 49-65.
10. Acosta, M.T. (2019). Sueño, memoria y aprendizaje. *Medicina (Buenos Aires)*, 79(Supl. 3), 29-32.
11. Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Rev Fac Med (Méx.)*, 56(4), 5-15.
12. Díaz-Morales, J.F., & Escribano, C. (2015). Social jetlag, academic achievement and cognitive performance: Understanding gender/sex differences. *Chronobiol Int*, 32(6), 822-831.
13. Ben Simon, E., Walker, M.P. (2018). Sleep loss causes social withdrawal and loneliness. *Nat Commun*, 9, 3146.
14. Cartwright, R., Luten, A., Young, M., Mercer, P., & Bears, M. (1998). Role of REM sleep and dream affect in overnight mood regulation: a study of normal volunteers. *Psychiatry Res*, 81(1), 1-8.
15. Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *J Clin Sleep Med*, 13(8), 1001-1008.
16. Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia. (2023). La falta de sueño en adolescentes, un problema de salud pública y social. Nota de prensa, recuperado el 20/09/2023.
17. Gerber, L. (2014). Privación de sueño en los niños: Un problema de salud pública creciente. *Nursing*, 31(6), 42-46.
18. Merino-Andréu, M., Álvarez-Ruiz de Larrinaga, A., Madrid-Pérez, J.A., Martínez-Martínez, M.A., Puertas-Cuesta, F.J., Asencio-Guerra, A.J., Romero-Santo Tomás, O., Jurado-Luque, M.J., Segarra-Isern, F.J., Canet-Sanz, T., Giménez-Rodríguez, P., Terán-Santos, J., Alonso-Álvarez, M.L., García-Borreguero, D., & Barriuso-Esteban, B. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Rev Neurol*, 63 (Supl. 2), S1-S27.

Contacta con nosotros para cualquier pregunta:

brains@clustersalutmental.com

Para contactar directamente con el autor:

Isabel Busquets Rams - ibusquets@amalgama7.com