

LOS ADOLESCENTES NECESITAN DORMIR BIEN. ¿CÓMO DUERMEN NUESTROS HIJOS?

AUTORAS: Antonia del Carmen Enríquez cejudo, M^a del Pilar Moreno Salmerón, M^a del Mar Correa Casado. Enfermeras de UGC Pediatría. C.H. Torrecárdenas, Almería.

INTRODUCCIÓN

La investigación sobre la biología del sueño y sobre los efectos clínicos de sus trastornos cada vez deja más en claro que el sueño es un proceso de vital importancia para la salud integral del ser humano.

El sueño permite a las células repararse y estimula el sistema inmunológico y nervioso. En los adolescentes, el sueño libera el crecimiento de hormonas que ayudan en el crecimiento de los huesos, tejidos y nuevos glóbulos rojos. La falta de sueño puede causar problemas relacionados con el acné y la piel, conducir a malos hábitos alimenticios y al aumento de peso. Asimismo, puede causar dolores de cabeza por tensión en los adolescentes y afectar las habilidades motoras gruesas y la coordinación. Los adolescentes que no duermen lo suficiente pueden llegar a ser demasiado emocionales, irritables y agresivos. Ciertas enfermedades mentales graves como la depresión y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) también están asociadas con trastornos del sueño.

OJETIVOS

Conocer cómo duermen nuestros adolescentes.
Difundir recomendaciones para un mejor descanso en los adolescentes.

METODOLOGÍA

Realizamos una revisión bibliográfica basada en estudios y textos científicos para determinar cuánto y cómo duermen los adolescentes. Así como para obtener información, recomendaciones, consejos,... para difundir entre los adolescentes y mejorar su descanso nocturno diario.

Realizamos un estudio descriptivo transversal en Mayo de 2014 para conocer cómo duermen los adolescentes de un centro educativo de Almería. Elaboramos una encuesta; y, previa solicitud al Director del Centro, la pasamos en 9 aulas, a 264 adolescentes de edades comprendidas entre 11 y 15 años. Estamos presentes para resolver las dudas surgidas.

RESULTADOS

El sueño es una actividad cambiante a lo largo de la vida.

Las características fisiológicas del mismo varían con la edad.

Un adolescente debería dormir como mínimo 9 horas diarias.

Los resultados obtenidos en nuestro estudio son los siguientes:

- El tiempo medio de horas de sueño nocturno en nuestro grupo de adolescentes, medido en horas, es de 7.92 horas. Siendo 5 las horas de sueño del alumno que menos duerme y 12 las horas del que más duerme.

- De los 264 alumnos, solo 126 duermen ininterrumpidamente. Los restantes se despiertan una media de 1.65 veces en la noche, siendo 1 la vez del alumno que menos se despierta y 5 las veces del alumno que más se despierta.

- A la pregunta de si se sienten descansados/con vitalidad por la mañana al levantarse, 49 contestan "nunca".

Realizamos un póster informativo sobre consejos/recomendaciones para ayudar al adolescente a dormir mejor y obtener un sueño más reparador. Lo titulamos "Los adolescentes necesitamos dormir bien" y lo entregamos al centro educativo protagonista de nuestro estudio.

CONCLUSIÓN

En el presente trabajo se puede observar que los individuos encuestados distan bastante de dormir las horas de sueño adecuadas para su edad. Como profesionales de Enfermería, consideramos necesaria una educación sanitaria a este grupo de población referente al tema tratado: "la importancia del sueño en los adolescentes".