

## Vuelta al cole y a dormir bien

Neurofisiólogos del Hospital de Dénia recomiendan adaptar cuando antes a los niños al horario escolar. Los expertos advierten que dormir bien reduce el riesgo de obesidad y favorece el correcto desarrollo psicomotor.

En el departamento de Salud de Dénia hay censados 25.000 menores, de 0 a 15 años. La vuelta a la rutina escolar acarrea problemas en el descanso nocturno debido a la necesidad de una nueva adaptación horaria.



Según Jesús Escribá, neurofisiólogo del Hospital de Dénia, no sólo los más pequeños, sino también los adolescentes necesitan dormir al menos 9 horas diarias para tener un buen rendimiento escolar. Además, señala, en el caso de los adolescentes, durante las horas de descanso, el organismo segrega una hormona encargada del crecimiento. Además, si no se mantienen las horas de sueño, el cansancio desemboca en problemas de atención y el cuerpo de los menores no aprovecha las calorías de manera eficiente.

Según estudios internacionales recientes, los españoles son los europeos que menos duermen. El problema se magnifica en el caso de los niños y adolescentes de nuestro país. Se estima que el 60 por cien de ellos no duerme lo necesario.

La somnolencia crónica, precisa Escribá, también afecta al humor, a la capacidad de concentración e incluso al sistema inmunológico. Por eso, los expertos recomiendan que, unos días antes de la vuelta a la actividad escolar, se vayan reinstaurando de manera progresiva las rutinas y el orden en los hábitos del sueño.

### Consejos generales para conciliar el sueño

Procurar seguir un horario regular de sueño, es decir, acostarse y levantarse siempre a la misma hora, incluido los fines de semana, así como una rutina antes de acostarse, por ejemplo, cepillar los dientes, ponerse el pijama, etc. La cama es para dormir, si no se consigue conciliar el sueño en 15 minutos debe levantarse y evitar seguir en la cama si se está despierto. Dormir sólo lo necesario y, si se tiene problemas de sueño, evitar las siestas en lo posible. Las siestas nunca deben durar más de 30 minutos. Hacer ejercicio regularmente, preferentemente no más allá de media tarde. Evitar actividades estimulantes o que requieran esfuerzo en las dos horas antes de acostarse. No ir a la cama con hambre, pero cenar de forma ligera antes de las 2 horas previas a acostarse. Suprimir las bebidas estimulantes (café, té, cola) después del mediodía. Limitar o evitar el alcohol 6 horas antes de acostarse. No tomar pastillas para dormir sin consejo médico. Hacer confortable el dormitorio: disminuir la luz y el ruido. Conseguir una temperatura entre 12º y 24º. No tomar chocolate ni líquido en exceso, dado que son muy diuréticos y pueden obligar a levantarse durante la noche. No esforzarse en dormir, pues aumenta la excitación y dificulta el sueño. Si no se concilia el sueño al cabo de 15 minutos, se aconseja salir de la cama y ver o escuchar algo aburrido hasta sentir sueño otra vez, y

entonces volver al dormitorio.