

¡PASO DE DORMIR!

100

consejos

PARA QUE LOS  
ADOLESCENTES  
DUERMAN  
BIEN

Francisco Segarra

Javier Albares





• Colección Cien x 100 – 13 •

¡Paso de dormir!

# 100 consejos para que los adolescentes duerman bien

Javier Albares y Francisco Segarra  
(Clínica del Sueño Dr. Estivill)

ediciones  
**Lectio**





Primera edición: marzo de 2014

© Javier Albares y Francisco Segarra  
© Clínica del Sueño Dr. Estivill

© de la edición:  
9 Grupo Editorial  
Lectio Ediciones  
C/ Muntaner, 200, ático 8ª – 08036 Barcelona  
Tel. 977 60 25 91 – 93 363 08 23  
lectio@lectio.es  
www.lectio.es

Diseño y composición: Imatge-9, SL

Impresión: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-94-16012-10-7

DL T 9-2014





# ÍNDICE

Prólogo, por E. Estivill.....	7
Introducción.....	9
PRIMERA PARTE. CONOCER/DIAGNÓSTICO.....	11
<b>El cerebro de los adolescentes.....</b>	<b>13</b>
1. Caso práctico .....	15
2. ¿Qué es la adolescencia?.....	17
3. ¿Qué caracteriza a los adolescentes? .....	18
4. ¿Tiene unas características especiales el cerebro de los adolescentes? .....	19
5. ¿Qué consecuencias tienen estos cambios en el cerebro de los adolescentes? .....	20
6. ¿Qué reseñas históricas tenemos sobre la adolescencia? .....	22
7. ¿La adolescencia, el sueño y la salud están relacionados? .....	23
8. ¿Están los adolescentes perdiendo el sueño? .....	24
9. ¿Menosprecian los adolescentes el ritmo de sueño?.....	25
10. ¿Por qué se acuestan tarde los adolescentes?.....	26
11. ¿Qué aporta una buena salud del sueño desde la adolescencia?.....	27
<b>El sueño de los adolescentes.....</b>	<b>29</b>
12. ¿Qué es el sueño? ¿Y el ritmo circadiano? .....	31
13. ¿Qué regula el ciclo de vigilia-sueño? .....	33
14. ¿Son conscientes los adolescentes de la necesidad de dormir bien? .....	35
15. ¿Qué otras consecuencias tiene durante el día la falta de sueño?.....	36
16. ¿En qué grado afecta al rendimiento?.....	37
17. ¿Por qué no tiene sueño hasta las tantas? .....	39
18. ¿Un reloj biológico de 25 horas?.....	41
19. ¿Qué es un cuestionario de matutinidad-vespertina? .....	42
20. ¿Hay que hablar de tabaco, drogas y alcohol con el adolescente que duerme mal? .....	43
21. ¿Qué claves señalan los estudios a nivel mundial sobre el sueño de los adolescentes?.....	45



Javier Albares y Francisco Segarra

22. ¿Qué hábitos, rutinas y comportamientos afectan más al ritmo de sueño adolescente?.....	46
23. ¿Cuál es la franja de edad más delicada? .....	47
24. ¿Pueden las actividades extraescolares influir en los patrones de sueño? .....	48
25. ¿Es bueno estudiar antes de dormir?.....	50
26. ¿Por qué estudian mejor por la tarde-noche que por la mañana? .....	52
27. ¿Qué cambios biológicos pueden afectar al sueño adolescente?.....	53
28. ¿Cómo podemos conocer el perfil de personalidad y el esquema cognitivo?.....	55
29. ¿Qué tipos de insomnio existen y a qué pueden deberse?.....	59
30. ¿Cómo puede el adolescente valorar posibles alteraciones emocionales?.....	61
 SEGUNDA PARTE. PROPONER / BUENAS COSTUMBRES.....	 65
31. ¿Qué son las medidas de higiene del sueño? .....	67
32. ¿Qué hay que recordar a la hora de buscar la higiene del sueño? .....	68
33. ¿Por qué la cafeína afecta al sueño? .....	70
34. ¿Y el alcohol? ¿Y las drogas? .....	71
35. ¿Hay sustancias que favorecen el sueño?.....	72
36. ¿Cómo debe ser la cena para dormir bien?.....	73
37. ¿Cómo se puede ayudar a la comunicación padres-hijos? .....	74
38. ¿Qué es la terapia cognitivo-conductual?.....	75
39. ¿Cómo se debe racionalizar el uso de aparatos electrónicos antes de acostarse?.....	76
40. ¿Hay que restringir la siesta si hay retraso de fase?.....	77
41. ¿Hay que atender a cómo es el dormitorio adolescente? .....	78
42. ¿Hay demasiado ruido? .....	81
43. ¿La temperatura de la habitación también importa?.....	82
44. ¿Cómo debe ser la cama del adolescente?.....	83
45. Hermanos de distintas edades que comparten habitación .....	84
46. ¿Qué relevancia tiene la actividad diurna? .....	86
47. ¿Es siempre positivo practicar ejercicio físico?.....	87
48. ¿Cómo puede el adolescente detectar y combatir sus estados de estrés?.....	89
49. ¿Cómo pueden ayudar los padres? .....	90
50. ¿Qué puede hacer un adolescente para "desconectar" y dormirse? .....	91
 TERCERA PARTE. RESOLVER / SOLUCIONES PRÁCTICAS.....	 93
51. ¿Qué es el insomnio y qué tipos de insomnio pueden darse?.....	95
52. ¿Cómo se trata? .....	97
53. ¿Qué es la intervención cognitivo-conductual multicomponente? .....	98
54. ¿Cómo aplicar estas técnicas?.....	99
55. ¿Cuánto tiempo de autorregistros del patrón de sueño deberá realizar el adolescente?.....	100
56. ¿Qué es la técnica de control de estímulos? .....	102



57. Restricción del tiempo en la cama .....	104
58. ¿Qué instrucciones hay que seguir para la restricción del tiempo en la cama?.....	106
59. ¿Entenderá el adolescente la importancia de relajarse? .....	108
60. ¿En qué consiste la formación autógena de Schultz? .....	110
61. ¿Cómo mejorar las medidas de higiene del sueño? .....	111
62. ¿En qué consiste la reestructuración cognitiva?.....	112
63. Disfunciones cognitivas más frecuentes con respecto al sueño.....	113
64. ¿Cuánto tiempo tardará el adolescente en observar resultados? .....	115
65. ¿Qué debe aportar el terapeuta durante el proceso? .....	116
66. ¿Qué es el retraso de fase o síndrome de fase retrasada de sueño?.....	117
67. ¿El retraso de fase está relacionado con la "pereza" adolescente?.....	119
68. ¿Qué origina el retraso de fase?.....	120
69. ¿Tiene la genética algo que ver en la aparición del SRF?.....	121
70. ¿Qué importancia tiene la exposición a la luz diurna? .....	122
71. Métodos diagnósticos: técnicas subjetivas y objetivas.....	123
72. Marcadores de la fase circadiana.....	125
73. Monitorización de la exposición a la luz.....	126
74. Métodos subjetivos: diarios de sueño y cuestionarios sobre hábitos de sueño.....	127
75. ¿Qué situaciones se pueden confundir con el SRF?.....	128
76. ¿Por qué se produce ansiedad anticipadora al sueño? .....	129
77. ¿Qué son las parasomnias? .....	130
78. ¿Qué son el trastorno por movimientos periódicos de las piernas (MPP) y el síndrome de piernas inquietas (SPI)? .....	131
79. ¿Qué es la hipersomnia y cómo se trata?.....	133
80. ¿Qué causa el sonambulismo y los terrores nocturnos?.....	134
81. ¿Qué necesita un adolescente sonámbulo para estar seguro en casa? .....	135
82. ¿Cómo deben actuar los padres cuando descubren que hay sonambulismo?.....	137
83. ¿Qué son las pesadillas? ¿Y los terrores nocturnos?.....	138
84. ¿Se puede "luchar" contra las pesadillas? .....	140
85. ¿Qué es el síndrome de apnea/hipoapnea obstructiva del sueño? .....	142
86. Leer o estudiar antes de dormir ¿relaja o estimula? .....	143
87. ¿Qué importancia tienen los horarios de sueño-vigilia?.....	144
88. ¿Qué son los insomnes del domingo noche? .....	145
89. ¿La desorganización de horarios perpetúa el insomnio? .....	146
90. ¿Estar demasiado tiempo en la cama perpetúa el insomnio? .....	147
91. ¿Tendrá el paciente que obligarse a madrugar para seguir el tratamiento? ....	148
92. ¿Es importante mantener la disciplina?.....	149
93. ¿Puede el adolescente no querer colaborar? .....	150
94. ¿Es importante que el adolescente cuente con apoyo familiar?.....	151
95. ¿En qué consisten los inhibidores y los facilitadores del sueño? .....	152



Javier Albares y Francisco Segarra

96. ¿En qué consiste el tratamiento mediante cronoterapia?.....	153
97. ¿En qué consiste el tratamiento por luminoterapia? .....	154
98. ¿Es la farmacoterapia (con estricto control médico) otra alternativa?.....	156
99. ¿En qué puede ayudar la melatonina y por qué?.....	157
100. Tratamientos médico-quirúrgicos: ¿cuándo, cómo y por qué?.....	159





## PRÓLOGO

Dormir es una actividad necesaria para la supervivencia del organismo. Sirve para dejar descansar nuestro cuerpo y nuestro cerebro de las actividades diarias, con una finalidad restauradora y reparadora.

Cada vez más, nuestra sociedad es consciente de la necesidad de dormir bien, aunque hay un grupo de edad que todavía lo menosprecia. Esto es lo que opinan, por desconocimiento, muchos adolescentes.

Este libro, que tengo el honor de prologar, expone aspectos de normalidad y patología del sueño de los adolescentes de forma clara y muy fácil de entender. Su finalidad es seguir con nuestra labor de información y divulgación de las investigaciones científicas para un mayor conocimiento de la población.

Es una herramienta muy útil para padres, educadores y adolescentes, que les permitirá entender algunas de las características de este apasionante período de tiempo que es la adolescencia.

Es un placer felicitar a los autores, Francisco Segarra y Javier Albares, miembros de nuestra Clínica del Sueño y excelentes compañeros de camino, que con su labor asistencial y de investigación ayudan desde hace más de veinte años a dormir mejor a una parte importante de nuestra sociedad.

DR. EDUARD ESTIVILL

*Especialista europeo en medicina del sueño,  
director de la Clínica del Sueño Estivill del Hospital  
Universitari Quirón Dexeus y coordinador de la Unidad  
del Sueño del IDC Hospital General de Catalunya*







## INTRODUCCIÓN

Ana es una brillante estudiante de 14 años algo introvertida pero feliz que está cursando tercero de ESO. Se encuentra en el último trimestre del curso, y últimamente su rendimiento escolar ha descendido sorprendentemente, su responsabilidad se ha convertido en infructuosa obsesión y su ordenada actividad diurna en agitación, irritabilidad y desorganización, que desembocan de forma casi diaria en lágrimas de impotencia y desconcierto.

Lo peor es que toda esa angustia diurna apenas le deja conciliar el sueño hasta las 3 o las 4 de la madrugada, y la falta de descanso agrava los signos durante el día, entrando así en una malévola pesadilla que parece no tener fin. **¿Y si el proceso fuera justo el inverso, y es precisamente la incapacidad para dormir la que ha desencadenado todo el problema?**

Plantaremos pautas concretas para intentar solucionar los problemas de sueño conforme al tipo de disfunción que hayáis detectado. Hablaremos de diferentes estrategias y fórmulas que os pueden ayudar a dormir mejor, eliminando las situaciones anómalas, reforzando las adecuadas y modificando aquéllas perfectibles. Con un poco de paciencia, esfuerzo y conocimiento, seguro que mejoraremos.

El plan de acción siempre empieza por ti, pero casi siempre pasa por tus padres y tu entorno familiar: leed juntos este libro, que escuchan tus dificultades para dormir y entre todos buscad la mejor solución.



# El cerebro de los adolescentes





## 01 / 100

### CASO PRÁCTICO

Mireia, de 17 años de edad, lleva ya varios meses con problemas de sueño...

Surgen problemas en casa. Comenzó con dificultades para conciliar el sueño. Hasta el año pasado siempre había dormido bien, pero, desde entonces, su hora de conciliar el sueño se ha ido retrasando de forma progresiva. Ella sigue acostándose a la misma hora de siempre, las diez de la noche, para intentar dormir las nueve horas necesarias en alguien de su edad, pero cada vez el sueño llega más tarde. A pesar de estar en la cama quieta, con la luz apagada y concentrándose para dormir, el sueño no llega hasta las cuatro de la mañana.

Tres horas más tarde tiene que levantarse para ir a la escuela, pero no lo consigue ni con tres despertadores ni con la ayuda persistente de sus padres, que la llaman sin conseguir respuesta. Ella parece sumida en un profundo sueño imposible de interrumpir.

Algunos días es incapaz de levantarse y no va a clase, otros al final lo consigue y va a clase prácticamente arrastrándose, malhumorada, irritable y triste. Poco queda de la joven alegre y dicharachera que el curso anterior explicaba a su padre sus mágicos sueños de la noche anterior mientras iba en el coche camino del colegio.

Ya en el colegio, se queda dormida en su mesa durante la primera hora de clase, con el importante enfado del profesor cuando lo descubre. Nadie le pregunta qué le sucede, se da por hecho que las clases poco le interesan y que su falta de rendimiento escolar es por vagancia. Pronto llegan las notas a casa: ni rastro de la brillante estudiante que siempre había sido.

En casa se crea un ambiente malísimo. Se le acusa de falta de interés, de pasarse las noches sin dormir porque quiere y de desinterés por los estudios. El ambiente es cada día peor.





Javier Albares y Francisco Segarra

Por suerte, Mireia tiene una amiga a la que le pasó algo similar el año anterior. Ella fue al médico, una clínica del sueño, donde le dijeron que lo que le pasaba era algo muy frecuente en personas de su edad. Le explicaron que era un desajuste de su reloj biológico y que el problema tenía una solución sencilla: sincronizar ese reloj interno con sus necesidades sociales y académicas. En una semana tenía el problema resuelto y todo volvía a ser como antes.

Éste es un ejemplo que por suerte concluye bien al instaurarse un correcto tratamiento, pero en muchos casos esa visita al especialista nunca llega y el problema se alarga durante toda la vida. En estos casos serán personas incapaces de adaptar sus horarios a las necesidades laborales, sociales y familiares. Sus vidas quedarán condicionadas y limitadas a trabajos nocturnos y, normalmente, a un cierto aislamiento social.





## 02 / 100

### ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia es un período diferenciado en el cual los jóvenes prefieren la novedad, las emociones fuertes y la compañía de sus coetáneos. Esto desmiente la idea de que se trata de un concepto cultural: la cultura no crea la adolescencia. La singularidad de esta fase de la vida deriva de los genes y procesos del desarrollo, que han sido seleccionados a lo largo de miles de generaciones porque desempeñan un papel crucial en este período de transición de la vida: producir un individuo plenamente preparado para abandonar un hogar seguro hacia un territorio desconocido. Ésta es seguramente la decisión más compleja a la que nos enfrentamos en nuestras vidas.

En la actualidad, los especialistas en adolescencia afirman que este período de la vida se ha ido alargando cada vez más. Hasta hace no demasiados años se consideraba que la adolescencia era el período comprendido desde los 12-13 años hasta los 17-18, pero los últimos datos indican que en la actualidad la adolescencia se alarga en algunos casos hasta los 26-27 años. Esto es debido a que cada vez más los hijos siguen viviendo con los padres, dependiendo económicamente de ellos y sin la necesidad de tener que tomar decisiones cruciales para su futuro.

En algunas ocasiones, sobre todo en familias de clase alta, esto sucede por un acomodamiento de los jóvenes, que prefieren que les den todo hecho sin tener que molestarse por buscarse la vida. Pero en otros muchos casos lo que pasa es que la difícil situación económica y laboral actual, con elevados porcentajes de desempleo juvenil, impide a nuestros jóvenes tener la opción de independizarse.





## 03 / 100

### ¿QUÉ CARACTERIZA A LOS ADOLESCENTES?

Los adolescentes son probablemente los humanos con mayor capacidad de adaptación, y si no fuese por ellos seguramente el ser humano no se habría extendido por todo el mundo.

Esta teoría adaptativa es difícil de entender para los padres, que tienen que lidiar con hijos adolescentes en su etapa más difícil y conflictiva. Los rasgos molestos de los adolescentes, como la estupidez, el egoísmo o la tendencia a correr riesgos, no son lo más significativo de la adolescencia, sino lo que más llama nuestra atención, porque nos exaspera y pone en peligro la vida de nuestros hijos.

Recuerdo el caso del hijo adolescente de unos amigos, de 18 años de edad, que acababa de obtener el carné de conducir. Fue detenido por conducir a más de 170 km/h. Cuando sus padres fueron a recogerlo a la comisaría, él les explico que le habían sorprendido conduciendo "un poco rápido".

Los padres le argumentaron que conducir a 170 km/h era algo más que "un poco rápido", que si hubiese tenido un pinchazo o algún contratiempo podría haber tenido un accidente mortal. Además, se tendría que hacer cargo de la multa y de los costes del abogado. Él no discutió y se mantuvo tranquilo, tanto como para llegar a desesperar aún más a sus padres. Solamente le molestaba una cosa: había sido acusado de conducción imprudente. Argumentó que no era cierto, ya que imprudente habría sido ir distraído...

Conducía a esa velocidad por una recta, con buena visibilidad, carretera seca y sin tráfico. Además, y lo más importante para él, iba totalmente concentrado en la conducción.





## 04 / 100

### ¿TIENE UNAS CARACTERÍSTICAS ESPECIALES EL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES?

Hasta hace poco tiempo se pensaba que el cerebro humano estaba prácticamente formado a los seis años de edad. En las dos últimas décadas se ha comprobado con distintos métodos científicos, como la resonancia cerebral funcional, que esto no es así. Estas pruebas han demostrado que nuestros cerebros tardan mucho más en formarse de lo que se creía. Nuestros cerebros experimentan una reorganización masiva en esta etapa de la vida.

Durante la adolescencia el cerebro sufre una extensa remodelación. Los axones mejoran su aislamiento con la mielina, lo que multiplica por cien su capacidad de transmisión. Las dendritas se multiplican también enormemente, favoreciendo la conexión entre neuronas. Las sinapsis más utilizadas se refuerzan, y las que se usan menos se atrofian. De esta forma, la corteza cerebral se hace más fina y eficiente. La combinación de estos cambios hace del cerebro un órgano mucho más rápido y sofisticado. El proceso de maduración que antes se creía terminado a los seis años prosigue durante toda la adolescencia.

Los escáneres realizados desde los años noventa muestran cómo esos cambios físicos avanzan lentamente como una oleada desde las partes posteriores del cerebro hacia la frontal, desde áreas próximas al tronco cerebral que controlan las funciones más primitivas y básicas, como la visión, el movimiento y el procesamiento fundamental de datos, hacia las áreas pensantes del lóbulo frontal, evolutivamente más nuevas y complejas. El cuerpo calloso que conecta el hemisferio izquierdo y el derecho y transporta información esencial para muchas funciones cerebrales avanzadas se engruesa paulatinamente.

También se fortalecen los vínculos entre el hipocampo, una especie de directorio de la memoria, y las áreas frontales que establecen los objetivos y comparan diferentes planes de acción.

