



Ongizate
Emozionala

FP Euskadi LH



PERTURBACIÓN DEL SUEÑO

En jóvenes y
adolescentes

Perturbación del sueño

¿Qué es la perturbación del sueño?

Los trastornos del sueño son problemas relacionados con el dormir.

Entre ellos: dificultades para conciliar el sueño o para dormir, dormir en momentos inadecuados, dormir demasiado y comportarse de forma poco habitual durante el sueño.



Perturbación del sueño

DATOS

El 6% de los/las adolescentes sufre alguna perturbación del sueño no diagnosticada.

El 38% de los/las adolescentes siente que tiene un sueño de mala calidad.

Es más frecuente en mujeres que en hombres.

Los últimos estudios reivindican que una de las consecuencias de la pandemia de COVID 19 es el aumento de las perturbaciones del sueño.



Perturbación del sueño

TIPOS

Insomnio

- No ser capaz de conciliar el sueño o de dormir en toda la noche.
- Es el trastorno más habitual.
- Puede aparecer como trastorno independiente o asociado a otros como la ansiedad o la depresión.
- En torno al 25-30% de adolescentes y jóvenes han sufrido insomnio temporal alguna vez.



Perturbación del sueño

TIPOS

Miedos nocturnos

- Son las pesadillas que se dan en la primera fase del sueño.
- Pueden deberse a factores genéticos.
- Suelen ser frecuentes en niños/as de 3 a 7 años.
- Normalmente son breves, sin gravedad.



Perturbación del sueño

TIPOS

Sonambulismo

- Realizar actividades cotidianas mientras estás dormido/a: caminar, relaciones sexuales, comer, beber...
- Después la persona puede volver a su cama o quedarse a dormir en otro lugar.
- Suelen ser episodios de poca duración.
- En adultos puede tener relación con perturbaciones psiquiátricas.
- En niños/as puede ocurrir por ansiedad.



Perturbación del sueño

TIPOS

Narcolepsia

- Es un problema del sistema nervioso que provoca somnolencia extrema y dormirse a lo largo del día.
- Los/las expertos/as aún no conocen la causa exacta.
- Muchas personas con narcolepsia presentan bajos niveles de hipocretina. Es una sustancia química que se genera en el cerebro y que ayuda a permanecer despierto. En algunas personas con narcolepsia hay un menor número de células que producen esa sustancia química.



Perturbación del sueño

Causas

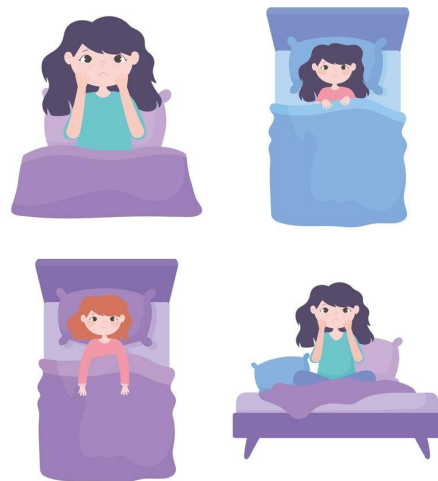
- Alteraciones emocionales reactivas y enfermedades psiquiátricas.
- Todas las situaciones que padece el individuo que suceden junto con la ansiedad, la preocupación, la tensión psíquica, la angustia, el miedo o la tristeza.
- Causas orgánicas: enfermedades, dolores crónicos, etc.
- Consumo de sustancias estimulantes.
- Haber tomado medicación para dormir durante mucho tiempo.
- Utilizar tecnologías durante la noche: el móvil, la tablet, el portátil...
- Causas ambientales: ruidos, olor, situación de la vivienda ...



Perturbación del sueño

SÍNTOMAS GENERALES

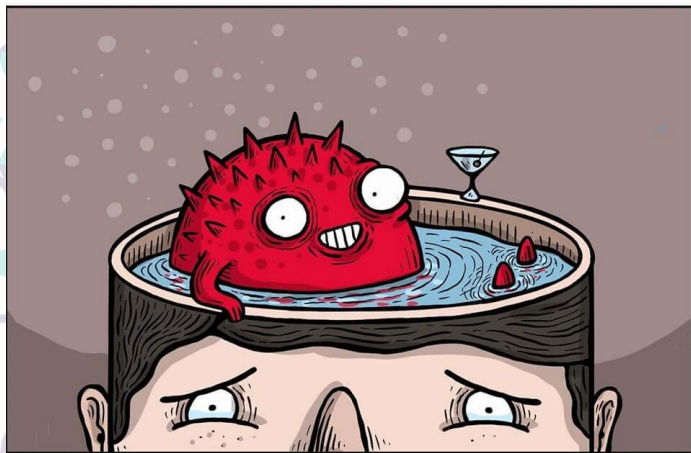
- Dificultad para quedarse dormido/a.
- Despertarse varias veces durante la noche, que a veces se combina con problemas para conciliar el sueño.
- Tener mala calidad de sueño: también entran en juego ronquidos y periodos cortos de tiempo no respirados.
- Presencia de sueños muy intensos.
- Dificultad para moverse en cuanto se despierta.
- Sentirse cansado/a y somnoliento/a durante el día.



Perturbación del sueño

CONSECUENCIAS

La perturbación del sueño puede tener las siguientes consecuencias:



Pérdida de memoria, atención y concentración

Disminución del rendimiento académico

Irritabilidad, agresividad

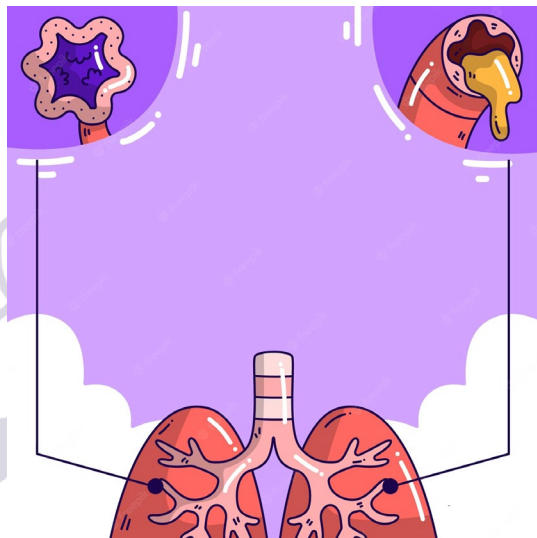
Depresión y ansiedad

Alejarse de los/las amigos/as, aislamiento

Perturbación del sueño

CONSECUENCIAS

Varias investigaciones han relacionado el dormir mal con algunas enfermedades.



Diabetes

Problemas
cardiovasculares

Cáncer

ICTUS

Artritis

Demencia

MITOS SOBRE EL SUEÑO



MITO 1

Roncar es un problema común, sobre todo en hombres, pero inocuo.

LA REALIDAD: En algunas personas puede ser síntoma de una perturbación grave, la apnea nocturna. Las personas que sufren esta perturbación sufren interrupciones respiratorias cortas, disminuyendo los niveles de oxígeno en sangre y con graves consecuencias para el corazón o la circulación.



MITO 2

Se puede hacer "trampa" en el número de horas a dormir.

LA REALIDAD: Con dormir más no recuperas las horas de sueño perdidas. Cuando el sueño es inadecuado, las horas de sueño perdidas se van sumando pero nunca se pueden recuperar. Además, el no dormir supone a la larga una serie de problemas con efectos negativos sobre la salud, el estado mental, la seguridad y las actividades cotidianas. El no dormir está estrechamente relacionado con la obesidad, con la hipertensión y con los estados emocionales negativos.



MITO 3

Tener sueño de día significa siempre que la persona no está durmiendo lo suficiente.

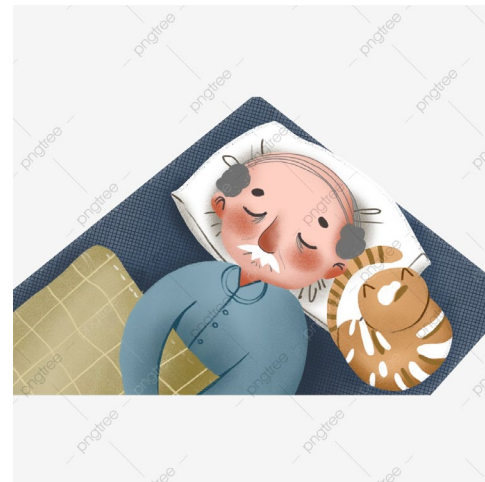
LA REALIDAD: Tener sueño durante el día no significa que el sueño nocturno no haya sido de calidad. A veces la fatiga diaria puede estar relacionada con otra enfermedad. Si la persona siente sueño y fatiga después de dormir las 7-8 horas que se aconsejan por la noche, es señal de que tiene que acudir a un profesional de la salud, ya que puede haber un problema orgánico.



MITO 4

A medida que envejecemos, se necesitan menos horas de sueño.

LA REALIDAD: Los expertos recomiendan a la mayoría de los adultos dormir 7-9 horas. Aunque los patrones de sueño pueden variar con la edad, la cantidad de sueño que necesita el organismo no varía. Las personas mayores pueden despertarse más a menudo y acabar durmiendo menos por la noche pero no necesitan menos horas de sueño que los/las jóvenes. Los mayores pueden hacer más siestas durante el día porque duermen menos por la noche.



Perturbación del sueño

¿QUÉ HACER ANTE ESTE PROBLEMA?

- Tener hábito de sueño y estilo de vida saludables: no utilizar la tecnología de noche, dormir 7-8 horas, hacer ejercicio físico, mantener una alimentación equilibrada ...
- Buscar ayuda psicológica y psiquiátrica, puesto que a veces es necesario.
- Buscar productos naturales como la melatonina: pueden ayudar a algunas personas, pero normalmente se utilizan para poco tiempo. Asegúrate de consultar al/a la médico/a antes de tomar cualquiera de ellos.



RECUERDA QUE EL NO DORMIR BIEN PUEDE TENER OTROS PROBLEMAS MENTALES O FÍSICOS DETRÁS. TENEMOS QUE IR A LA RAÍZ PARA PODER RESOLVER EL PROBLEMA DE VERDAD.



Ongizate Emozionala

FP Euskadi LH

Muchas
gracias



Fp
EUSKADI
LANBIDE HEZIKETA

EUSKO JAURLARITZA

HEZKUNTZA SAILA
Lanbide Heziketako Sailburuordotza



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
Viceconsejería de Formación Profesional