

A close-up photograph of a person's hand holding a piece of light-colored, textured fabric, possibly a blanket or pillow. The hand is positioned in the lower right quadrant of the frame. The background is dark and out of focus, showing more of the fabric. The overall mood is somber and contemplative.

# LA PERTURBACIÓN DEL SUEÑO EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

COVID 19 Y SALUD MENTAL EN  
JÓVENES Y ADOLESCENTES. GUÍA 4



easo  
politeknikoa



**Tknika**

---

Euskadiko LHren Ikerketa Aplikatuko Zentroa  
Centro de Investigación Aplicada de FP Euskadi  
Basque VET Applied Research Centre





# CONTENIDOS

- 5** ¿Qué es la perturbación del sueño?
- 6** Razones para la perturbación del sueño en jóvenes y adolescentes
- 7** Consejos preventivos sobre la perturbación del sueño
- 8** Teléfonos de ayuda

# ¿QUÉ ES LA PERTURBACIÓN DEL SUEÑO?

## ¿QUÉ ES LA PERTURBACIÓN DEL SUEÑO?

La perturbación o los trastornos del sueño son problemas relacionados con el dormir.

Los trastornos del sueño no son patologías graves en sí mismas, pero tienen graves consecuencias en la vida cotidiana: fatiga física, bajo rendimiento, sueño durante el día, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales...

### Los síntomas más frecuentes son:

Incapacidad para dormir. Despertarse temprano.

Gran fatiga física,  
Bajo rendimiento,  
Sueño durante el día

Dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o

sociales.

Al existir diferentes trastornos, cada uno de ellos presenta síntomas específicos.

**Piernas nerviosas:** parestesias incómodas y dolorosas (sensación de hormigueo) dentro de las piernas, movimientos espontáneos e incontrolables.

**Sonambulismo:** caminar dormido semiinconscientemente.

**Miedos nocturnos:** episodios de pánico con gritos y perturbación, a veces acompañados de sonambulismo.

**Insomnio:** dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos o fin prematuro del sueño. **Hipersomnia:** se duerme un 25% más de lo habitual. **Narcolepsia:** crisis repetida del sueño al despertar.

**Ronquido y apneas del sueño:** obstrucción de la faringe que no deja pasar el aire.

# LAS RAZONES DE LA PERTURBACIÓN DEL SUEÑO EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

- ♦ Las perturbaciones de salud mental pueden provocar un trastorno del sueño. Entre ellas las más habituales son la ansiedad, la depresión severa, el consumo excesivo de sustancias y el estrés emocional
- ♦ Enfermedades cardiovasculares, hormonales, metabólicas, neurológicas y las que causan dolor
- ♦ Abuso de ciertos medicamentos psiquiátricos
- ♦ Consumo de estimulantes como cafeína, teína, etc.
- ♦ No mantener una buena higiene del sueño. Una de las causas cada vez más frecuentes en nuestras vidas es el exceso de trabajo, lo que provoca más estrés, afecta a la calidad del sueño y genera más dificultades para dormir.



# CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA PERTURBACIÓN DEL SUEÑO EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

## Las 10 normas de la higiene del sueño para adultos creados por la asociación del sueño mundial

- 1- Establecer un horario regular para acostarse y levantarse.
- 2- Si tienes la costumbre de hacer siestas, duerme un máximo de 45 minutos durante el día.
- 3- No beber demasiado alcohol 4 horas antes de acostarse y no fumar.
- 4- Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. El café, el té, mucho refresco y el chocolate.
- 5- Evita los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse.
- 6- Realizar ejercicio regular, pero no antes de acostarse. Utilizar ropa de cama cómoda y agradable.
- 8- Encontrar una configuración cómoda de la temperatura del sueño y mantener la habitación bien ventilada.
- 9- Bloquear todo ruido que distraiga y eliminar toda la luz posible.
- 10- Utilizar la cama para dormir y evitar usarla para el trabajo o el ocio.

## Recuerda

- 1- Mantener hábitos de sueño saludables
- 2- Mantener una vida activa y una alimentación saludable
- 3- Evitar el alcohol y otras drogas
- 4- Vigilar el estado de la habitación



# EN CASO DE NECESITAR AYUDA

**AGIFES** Tel. 943474337

**AVIFES** Tel. 944456256

**ASAFES** Tel. 945288648

**"TELÉFONO DE LA ESPERANZA"**

Para estados de crisis Tel. 717003717

**OSAKIDETZA. SALUD MENTAL**

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/salud-mental/-/enfermedades-mentales/>