

REPERCUSIONES ESCOLARES Y CONDUCTUALES DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Las repercusiones de los trastornos del sueño inciden directamente sobre el niño e indirectamente alteran el medio familiar, lo que afecta también al propio niño.

Durante el primer año de vida de un bebé, se calcula que los padres pierden entre 400 y 700 horas de sueño.

No es infrecuente observar a uno de estos padres falto de sueño, que precise una alarma de despertador cada vez más potente, que si algún día su hijo no le despierta se quede dormido mucho más tiempo, que cada vez tome más café, té o colas, que necesite cada vez más las siestas y éstas sean más largas, que si conduce más de una hora se encuentre somnoliento y agotado, que se duerma viendo la televisión, que le digan que le encuentran más irritable...

Esto son algunas consecuencias de la falta de sueño debido a que ésta afecta la actividad cerebral, alterándose la memoria, el lenguaje y los procesos de solución de problemas.

Esta falta de sueño se acumula, y en ocasiones puede suponer alteraciones en el estado de ánimo y decaimiento de la eficacia del sistema inmunitario (en niños que pierden más de 3 ó 4 horas de sueño al día de manera continuada).

Al igual que los adultos, los niños con falta de sueño también sufren unas consecuencias. Se ven afectadas:

- ☐ La función cognitiva
- ☐ La función motora
- ☐ El estado de ánimo

El humor es el más perjudicado, después el rendimiento cognitivo, descendiendo éste a medida que incrementa la tarea.

Normalmente ante la falta de sueño aumenta la irritabilidad y la impulsividad, lo que hace que los padres llamen la atención continuamente al niño por su mal comportamiento, perdiendo así su autonomía y mostrándose más oposicionista y con menos tolerancia a la frustración, lo que provoca una situación límite que altera el entorno familiar.

Además disminuye la atención y el autocontrol, necesitando más esfuerzo y motivación para realizar las tareas.

Los niños en edad escolar ante la pérdida de sueño, a corto plazo responden sin mostrar somnolencia, lo hacen con lo contrario del cansancio. Así pueden presentar:

- irritabilidad
- inquietud
- baja tolerancia a la frustración
- déficit de atención
- disminución del rendimiento escolar
- fracaso escolar
- apatía
- síntomas depresivos
- cefaleas
- accidentes

La inquietud y la irritabilidad hace que los padres estén todo el tiempo encima de los niños llamándoles la atención por su “mal comportamiento”, que éstos se muestren más opositores y toleren mal tanto las negativas de los demás como no conseguir los planes que tuvieran previstos, que no se conformen y lleguen a provocar situaciones límites... alterando de esta manera el medio familiar.

Por otro lado se producen “lapsus de atención” y “déficits” en la misma lo que afecta directamente al rendimiento escolar, disminuyéndolo.

La disminución del rendimiento escolar puede llevar a un fracaso escolar y a largo plazo esto puede generar en los niños:

o bien apatía y desinterés por los temas escolares por el esfuerzo mental que suponen, y como consecuencia evitar y/o rechazar las tareas escolares pudiendo incluso abandonar los estudios,

o bien frustración e impotencia, desmoralizándolos y desmotivándolos, lo que puede influir en su autoestima e incluso degenerar en síntomas depresivos.

No es infrecuente que los niños que no descansan bien presenten cefaleas.

A veces se producen accidentes por culpa de tener menos reflejos y no prestar atención.

Los adolescentes ante la falta de sueño se muestran y/o presentan:

- irritables
- excesivamente excitados
- en estado de alerta
- inquietos
- con mal carácter
- ansiosos
- miedosos o inseguros
- distraídos
- con dificultades para mantener la concentración
- apáticos

- bajo rendimiento escolar
- problemas en sus relaciones sociales
- ritmo desordenado de vida
- agitación en la cama
- largas vigias
- dificultad para levantarse por la mañana
- somnolencia diurna
- fatiga diurna

- cefaleas
- síntomas depresivos
- síntomas psicóticos
- trastornos en la alimentación
- consumo de sustancias (alcohol, drogas, tabaco...)
- accidentes

La irritabilidad y la inquietud provocada por la falta de sueño unida a los cambios ambientales (paso del colegio al instituto...) y físicos, a las experiencias propias de esta época y a los hábitos de estudio que se adquieren (estudiar de noche...), hace que los adolescentes lleguen a estar excesivamente inquietos y excitados. Preocupados en exceso por “sus cosas”, generando ansiedad y miedos ante determinadas situaciones (exámenes, relaciones sociales, adaptación escolar...).

En ellos, al igual que en los escolares, se observan “lapsus” y “déficits” de atención, lo que afecta directamente al rendimiento escolar, disminuyéndolo.

La disminución del rendimiento escolar puede llevar a un fracaso escolar. Al detectarlo algunos sujetos buscan formas alternativas para solucionarlo (quedándose a estudiar toda la noche, tomando estimulantes como Coca-cola, café, anfetaminas... y por supuesto fumando “para concentrarse mejor”...) lo que agrava más las conductas vistas con anterioridad y a veces puede ser el desencadenante de síntomas psicóticos. Otros responden con apatía y desinterés y como consecuencia abandonan los estudios, o bien sienten frustración e impotencia que pueden degenerar en síntomas depresivos.

No es infrecuente que presenten cefaleas diurnas, ni que sufran accidentes por culpa de tener menos reflejos y no prestar atención.

Similitud con el trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Algunos niños con falta de sueño pueden mostrar cambios cognitivos y conductuales similares al trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Existen tres áreas:

1.- Desatención:

- cometer errores por descuido
- les cuesta mantener la atención en tareas y actividades lúdicas
- no prestan atención a los detalles
- están ausentes
- no terminan las tareas, encargos u obligaciones
- dificultades para organizar tareas y actividades
- perder cosas
- olvidarse de cosas (estar olvidadizo)
- distraerse con facilidad por estímulos irrelevantes
- ser más descuidado en actividades diarias

2.- Inquietud:

- moverse en exceso
- no permanecer sentado en clase
- correr o saltar más de lo normal
- no poder jugar tranquilamente
- hablar en exceso

3.- Impulsividad:

- no tener paciencia
- interrumpir o inmiscuirse en las actividades de otros
- no seguir las normas si no se les advierte
- tener estallidos de cólera
- rabietas

Las leyes del sueño nos enseñan que:

- Es muy importante evitar la fragmentación del sueño
- Tanto la duración como la continuidad del sueño influyen en su valor de recuperación
- La falta de sueño afecta al estado de ánimo y a la capacidad de concentración
- Un buen dormir mejora las defensas de nuestro organismo.
- **EL SUEÑO EMPEORA CUALQUIER ALTERACION MEDICA O PSICOLÓGICA PREVIA.**
- **CUALQUIER ALTERACIÓN MEDICA O PSICOLÓGICA PUEDE ALTERAR EL SUEÑO**