



Repercusiones de la falta de sueño en la adolescencia

El sueño es una parte necesaria de nuestro día a día. Además de las funciones de ahorro y recuperación de energía, durante este periodo del día se realiza la consolidación de la memoria entre otras cosas.

La adolescencia abarca un amplio período de tiempo del individuo, entre los 10 y los 21 años aproximadamente, dando lugar posteriormente al paso a adulto joven.

En esta etapa, se producen grandes cambios tanto físicos como psíquicos y [el sueño](#), como parte del desarrollo, también va a verse modificado.

Las necesidades de sueño son similares en las diferentes etapas de la adolescencia, alrededor de unas 8 horas. Sin embargo, la proporción de las distintas [fases de sueño](#) va a variar con los estadios del desarrollo puberal. Por otro lado, el adolescente presenta típicamente un [retraso de fase del sueño](#) fisiológico, lo que condiciona que tiendan a iniciar el sueño más tarde.

El adolescente se caracteriza por reducir los contactos con los padres y desarrollar el círculo social de sus amistades. En la actualidad, con las nuevas tecnologías, este desarrollo social se establece en gran medida a través de las redes sociales. Los dispositivos móviles hacen que los adolescentes interactúen con sus iguales durante muchas horas, entre ellas las últimas horas del día. La luz de estos [dispositivos electrónicos](#) altera la secreción de melatonina, dificultando la conciliación del sueño. A ello hay que añadir que algunos adolescentes estudian hasta bien entrada la tarde o noche y que, en ocasiones, el horario de sus actividades deportivas es tardío.

Todo ello, unido al retraso de fase del sueño fisiológico comentado, hace que en algunos adolescentes se perpetúe la dificultad para la conciliación, presentando una privación crónica de sueño durante el día y la tendencia a dormir más horas durante el fin de semana.

La falta de sueño produce dificultades de atención, así como problemas de rendimiento escolar y alteración del ánimo. Algunos estudios demuestran que, a pesar de realizar una recuperación de horas de sueño el fin de semana, no se llega a alcanzar la situación de atención y rendimiento escolar basal previa a la privación de sueño.

Por todo ello, desde el grupo de sueño y cronobiología de la AEP se recuerda que es importante dedicar un tiempo a preguntar qué tal está durmiendo el adolescente e intentar corregir los malos hábitos de sueño que pudiera haber. Si existe repercusión durante el día, será recomendable acudir al pediatra o médico de familia para su valoración.

Para más información:

G. Pin Arboledas, M. Sampedro Campos. Fisiología del sueño y sus trastornos. Ontogenia y evolución del sueño a lo largo de la etapa pediátrica. Relación del sueño con la alimentación. Clasificación de los problemas y trastornos del sueño. [Pediatr Integral 2018;XXII \(8\): 358-371.](#)

Lo C June y cols. Neurobehavioral Impact of Successive Cycles of Sleep Restriction With and Without Naps in Adolescents. [Sleep](#). 2017 Feb 1; 40(2): zsw042.

Ellen S Bruce y cols. Sleep in adolescents and young adults Clin Med (Lond) 2017 Oct; 17(5): 424 [10.7861/clinmedicine.17-5-424](#)

Owens J y cols. Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences . *Pediatrics*. 2014 Sep;134(3):e921-32. doi: 10.1542/peds.2014-1696.

Artículo publicado el 13-12-2019, revisado por última vez el 13-12-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/repercusiones-falta-sueno-en-adolescencia>