Ojo a los hábitos de sueño de jóvenes para el regreso a clases

Uso prolongado de dispositivos tecnológicos puede derivar en malos hábitos, ocasionando bajo rendimiento escolar y enfermedades como presión arterial alta, diabetes y obesidad

CON EL regreso a clases, los padres deben prestar especial atención a los usos que sus hijos les dan a los aparatos tecnológicos ya que, si bien pueden ser una buena herramienta de aprendizaje, también podían representar un riesgo para los adolescentes si hay un uso prolongado.

De acuerdo con la doctora Martha Beltrán, Jefe de Pediatría de la Clínica del Country y Clínica La Colina: "El cerebro de los adolescentes es más activo y está en etapa de desarrollo, por lo cual demanda unas horas específicas, por eso es necesario mantener buenas rutinas de sueño para descansar bien y evitar problemas de salud a corto y largo plazo".

Según el Millennium Cohot Study, 1 de cada 5 de los jóvenes entre los 13 y 15 años pasa más de 5 horas al día en las redes sociales, aumentando en un 70% las probabilidades de dormirse después de las 11 p.m. en días escolares y después de medianoche en los días libres, ocasionando también dificultades para despertarse antes de las 8 a.m. y patrones de sueño más pobres.

Este uso desmedido de la tecnología en horas de descanso como pasar horas viendo televisión, jugar por un tiempo continuo videojuegos o estar determinado número de horas en las redes sociales se asocia a la mala calidad del sueño, no solo en los adolescentes, ahora también en los niños.

Los malos hábitos pueden ocasionar bajo rendimiento académico y problemas de salud como presión arterial alta, diabetes y obesidad. El estudio también revela que las niñas suelen pasar más tiempo que los niños en las redes sociales, haciéndolas más propensas a este tipo de padecimientos.



ES NECESARIO mantener buenas rutinas de sueño para descansar bien y evitar problemas de salud a corto y largo plazo como presión arterial alta, diabetes y obesidad./*Cortesía*

También hay que considerar que estas variaciones en los horarios de sueño pueden ser atribuidas a la evolución hormonal propia de la pubertad – como el retraso del ritmo circadiano de la melatonina – y los cambios en los procesos de regulación homeostático (que son los procesos de autorregulación del organismo), como lo indica la Sociedad Española del Sueño.

¿Cuánto debe dormir un adolescente?

Según la Academia de la Medicina del Sueño de Estados Unidos (AASM) y la Academia de Pediatría del mismo país (AAP), es recomendable que los adolescentes duerman entre 8 y 10 horas para que puedan prestar atención y aprender en sus centros de estudios, mejorar su rendimiento atlético, crecer y desarrollarse con normalidad y estar sanos.

La National Sleep Foundation (NSF) coincide e invita a que los adolescentes tengan, en promedio, nueve horas de sueño por noche para evitar que -además de los padecimientos físicos y mentales ya mencionados- los jóvenes manejen adormilados pues, según esta institución, los conductores en estado de somnolencia causan más de 100.000 accidentes al año.

¿Cómo lograr hábitos sanos de sueño?

Se recomienda apagar media hora antes de ir a dormir todas las pantallas, incluidas las de televisión y computadoras, así como no permitir que los jóvenes tengan estos aparatos en sus dormitorios para garantizar un entorno adecuado para el sueño.

Asimismo, la Dra. Marta Beltrán anima a que los padres a establezcan y mantengan una rutina diaria que sea compartida por toda la familia en la que se le dé prioridad a los buenos hábitos de sueño, entre los que se encuentran: seguir un horario regular tanto para acostarse como para levantarse, hacer ejercicio, evitar la cafeína y siestas demasiado largas durante el día.

SOCIEDAD

Torneo Campetrol



LA CÁMARA Colombiana de Bienes y Servicios Petroleros - Campetrol - organizó su tradicional Torneo de Golf, el cual reunió a los directivos de la industria del petróleo y gas en Colombia. El evento se realizó en el Country Club de Bogotá. En la foto, entre otros, Gerardo Villela, ex presidente de la Junta Directiva de Campetrol; Germán Espinosa, presidente ejecutivo; Luis Miguel Morelli, presidente de la ANH y Ricardo Ramírez, OFS de Schlumberger.

Headhunting en Cali



EL GRUPO Adecco presentó a empresarios y expertos en Recursos Humanos de la ciudad de Cali su marca de headhunting, Spring Professional. Durante el evento se dieron a conocer las nuevas tendencias en reclutamiento y selección aplicadas por la compañía en el país. En la foto, María Eugenia Hurtado, Gerente Spring Professional Valle del Cauca, Marcela Zapata, Directora de Spring Professional Colombia y Ecuador, Catherine Ortíz Ardila, Team Leader de Consultoría de Adecco, Toni Gimeno, Conferencista experto en Inbound Recruitment y Luz Elena Franco, Gerente Comercial de Odecopack.