ALIANZA POR EL SUEÑO

PROPUESTAS PARA UNOS HORARIOS ESCOLARES SALUDABLES

Elaborado por:

Asociación Española de Pediatría

FESMES
Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño

SES
Sociedad Española de Sueño

Con el aval de:

ALIANZA POR EL SUEÑO

BIOARABA
EUSKAL OSASUN IKERKUNTZA
INVESTIGACIÓN VASCA EN SALUD
BASQUE HEALTH RESEARCH

Euskadiko Gazteriaren Kontseilua
Consejo de la Juventud de Euskadi

Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea

BILBOKO HEZKUNTZA FAKULTATEA
FACULTAD DE EDUCACIÓN DE BILBAO

ALIANZA POR EL SUEÑO

Horarios escolares saludables: cuidar el derecho al descanso de los más jóvenes

El sueño saludable es una necesidad biológica vital que permite restablecer las funciones fisiológicas y psicológicas básicas para lograr una vida plena día tras día. El sueño se regula mediante dos sistemas: uno que ajusta la necesidad de dormir (proceso homeostático) y otro que sigue un reloj biológico interno (sistema circadiano). La interacción de estos dos sistemas determina elementos como su profundidad, duración, continuidad o el horario.

La higiene del sueño debe figurar como prioridad en las agendas político-sanitarias para garantizar una buena concienciación social y cuidado de la salud de la población. La sensibilización y conocimiento tienen especial impacto, tanto a corto como a largo plazo, entre la población infantojuvenil: una buena higiene del sueño es esencial para el desarrollo cognitivo, emocional, físico y mental de los niños y adolescentes.

En España, un estudio reciente estima una prevalencia del insomnio en niños menores de 5 años del 30%, y del 38,5% de los adolescentes[1]. Los ritmos de vida irregulares, los horarios extracurriculares poco apropiados, la excesiva exposición a pantallas, el consumo de cafeína, la presión académica, y demás condicionantes sociales y ambientales que rodean las vivencias de niños, adolescentes y jóvenes son algunos de los factores que hacen de la población infantojuvenil un sector de riesgo a sufrir trastornos del sueño.

Estos datos son preocupantes en tanto los trastornos del sueño afectan en el corto y largo plazo a la salud física, mental y emocional de los más jóvenes. Más concretamente, existe una relación directa y en muchas ocasiones, bidireccional, entre una mala calidad del sueño continuada y la aparición de alteraciones de la salud de diversos tipos: cardiovascular, endocrino, metabólico, inmune, neurodegenerativo y mental. Todo ello directamente relacionado con la probabilidad de sufrir patologías graves a largo plazo como el infarto de miocardio, ictus, diabetes u obesidad[2].

La concienciación y la educación en salud son herramientas esenciales, debiéndose impartir desde la infancia y la juventud a fin de afianzar hábitos de sueño saludables que perduren a lo largo de toda la vida. Además, necesitamos del compromiso, cuidado e impulso de las administraciones públicas, que velen por el bienestar de nuestros niños y jóvenes.

Por todo ello, desde la Alianza por el Sueño hemos impulsado el Decálogo de propuestas para unos horarios escolares saludables, un documento elaborado conjuntamente por el Grupo Pediátrico de la Sociedad Española de Sueño (SES), el Comité de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES).

1.- Pin Arboledas, G., Soto Insuga, V., Jurado Luque, M. J., Fernandez Gomariz, C., Hidalgo Vicario, I., Lluch Rosello, A., Rodríguez Hernández, P. J., & Madrid, J. A. (2017). Insomnio en niños y adolescentes. Documento de consenso. Anales de Pediatría, 86(3), 165.e1-165.e11. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2016.06.005.

2. - What is insomnia? National Heart, Lung, and Blood Institute. https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/inso#. Accessed Sept. 6, 2016.

DECÁLOGO

Propuestas para unos horarios escolares saludables.

1. Organizar el inicio y final de la jornada escolar según el cronotipo mayoritario en cada etapa escolar. El retraso del reloj biológico comienza a partir de los 8 años y continúa hasta el final de la adolescencia.

2. Establecer la organización de las clases en función de los ritmos naturales diarios de aprendizaje.

3. Respetar el ciclo básico circadiano de actividad y reposo durante la vigilia. Esto se puede llevar a cabo introduciendo descansos de 3 a 10 minutos tras cada 45 minutos de actividad académica y pausas cortas tras la introducción de conceptos nuevos.

4. Favorecer la realización de los ejercicios de evaluación en horario de media mañana y en los días centrales de la semana, evitando los lunes y los días tras festivos.

5. Establecer unos horarios de alimentación adecuados al ritmo biológico de cada etapa educativa. Siempre antes de las 14:30h.

6. Mantener espacios y tiempos para la siesta durante la etapa infantil al menos hasta los 3-4 años.

7. Evitar el sedentarismo en el aula y promover actividades en grupo.

8. Fomentar la actividad al aire libre con exposición a la luz solar antes de comenzar la jornada lectiva y en las horas centrales del día.

9. Favorecer la actividad física dentro o fuera del centro escolar 2 o 3 veces por semana finalizando mínimo 2 horas antes de la hora prevista de sueño según la edad del niño. La actividad física (tanto reglada como no reglada) en hora adecuada se relaciona con la calidad del sueño.

10. Introducir la educación en sueño y descanso desde las primeras etapas educativas involucrando a niños, jóvenes, padres y docentes. Así garantizamos que tanto los jóvenes, como los padres y la comunidad educativa tengan información suficiente sobre el cuidado del sueño, los ritmos biológicos y su importancia para el cuidado de la salud y el rendimiento escolar.

ALIANZA
POR EL SUEÑO