

El 52,4% de los adolescentes españoles van a clase con menos de 8 horas de sueño, lo que afecta a su rendimiento académico y a su salud emocional

- **Mantener una adecuada higiene del sueño es fundamental para el desarrollo neurocognitivo, emocional, físico y mental de niños y adolescentes, por lo que la sensibilización y la educación en cuidado del sueño en edades tempranas se convierten en instrumentos clave para asegurar una buena salud de los menores.**
- **El 20,5% de los adolescentes canarios de entre 14 y 18 años ha consumido hipnosedantes alguna vez, superando la media nacional del 19,6%. Además, el 11,6% de estos jóvenes ha ingerido psicofármacos sin prescripción médica.**
- **En Canarias, los trastornos de salud mental, incluyendo el insomnio, son más prevalentes que en otras comunidades autónomas, con una tasa ajustada por edad de 458 casos por cada 100.000 habitantes.**

Las Palmas de Gran Canaria, 11 de junio de 2025.- 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. Junto con la alimentación y el ejercicio físico, el sueño, al que le dedicamos un tercio de nuestra vida, constituye uno de los pilares fundamentales de la salud, ya que un sueño de calidad es esencial para el desarrollo cognitivo, emocional, físico y mental de todas las personas y, en especial, de los niños y los adolescentes.

Con el objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño y su cuidado, la **Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG)** y la **Alianza por el Sueño** han organizado una jornada para sensibilizar a los adolescentes acerca de la relevancia de mantener una buena higiene del sueño, la cual ha tenido lugar esta mañana en el Instituto de Educación Secundaria La Minilla de Las Palmas de Gran Canaria. En la misma, el **doctor Lorenzo Armenteros, miembro del Grupo de Trabajo de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y de la Alianza por el Sueño**, ha explicado a los estudiantes la importancia de cuidar su descanso y las graves consecuencias que conllevan las pantallas y el consumo de sustancias, ayudado por las doctoras Patricia Rey, Sabina Casalderrey y Carmen Toscano, médicos residentes de Medicina de Familia. Se trata de una actividad de educación para la salud que ha sido organizada en el marco del 31º Congreso Nacional de Médicos Generales y de Familia, que se celebra en la ciudad esta semana.

Según un reciente estudio epidemiológico, en España se estima una prevalencia del insomnio en niños menores de 5 años del 30%, y del 38,5% de los adolescentes¹. Estos datos son motivo de una preocupación particular, pues el insomnio durante estas etapas puede tener consecuencias de largo alcance que perduran en la vida adulta. Asimismo, la evidencia científica señala que existe una relación bidireccional entre una mala calidad del sueño continuada y crónica, por ejemplo la provocada por el insomnio, y la aparición de alteraciones de salud de diversos tipos: cardiovascular, endocrino, metabólico, inmune, neurodegenerativo y mental, lo que correlaciona directamente con una mayor probabilidad de sufrir patologías graves a largo plazo, entre ellas infarto de miocardio, ictus, diabetes, obesidad, enfermedad de Alzheimer, ansiedad y depresión.

En este sentido y, teniendo en cuenta el estilo y los hábitos de vida que acostumbran a poner en práctica los adolescentes en su día a día, el **doctor Armenteros** ha subrayado que “la excesiva exposición a pantallas, el consumo de cafeína o bebidas energéticas/estimulantes, la presión académica, los ritmos de vida irregulares, los horarios extracurriculares poco apropiados, 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. En la actualidad, ir a la cama se ha convertido en todo un reto para niños y jóvenes, ya que controlar la hiperactivación cerebral antes de dormir y los ciclos de sueño-vigilia es una misión casi imposible en el día a día”.

Además, según ha señalado el portavoz de la SEMG y de la Alianza por el Sueño, los niños y adolescentes con menor duración y calidad de sueño presentan también un mayor sedentarismo, algo que se asocia con mayor adiposidad, peor salud cardio-metabólica, peor forma física y conductas antisociales².

Consumo de hipnosedantes y benzodiacepinas en la población canaria

España se sitúa a la cabeza del consumo mundial de fármacos hipnóticos con alto componente adictivo, y los datos se vuelven más preocupantes entre la población joven: desde 1994 se viene documentando una tendencia al alza en el consumo de hipnosedantes entre los estudiantes de secundaria, con un 19,6% de estudiantes que declaran haberlos consumido en algún momento de sus vidas³.

En concreto, Canarias destaca como la segunda comunidad autónoma con mayor consumo de hipnosedantes en España, con un 13,6% de la población utilizándolos en 2022. De hecho, el 20,5% de los adolescentes canarios de entre 14 y 18 años ha consumido hipnosedantes alguna vez, superando la media nacional del 19,6% según la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) de 2023. Además, el 11,6% de estos jóvenes canarios ha ingerido psicofármacos sin prescripción médica, lo que refleja una tendencia preocupante hacia la automedicación en edades tempranas.

En palabras del **doctor Armenteros**, “el uso de estas sustancias por parte de niños y adolescentes conlleva múltiples consecuencias, entre las que sobresalen la alteración del sueño, el deterioro de las funciones cognitivas, problemas en la salud emocional y un mayor riesgo de desarrollar dependencia o adicción a las benzodiacepinas y otras drogas. Estos efectos inciden directamente en el comportamiento juvenil, afectando negativamente su desempeño escolar y aumentando los casos de inestabilidad emocional, como el estrés, la ansiedad y la agresividad”.

Por todo ello, es conveniente recordar que el consumo no supervisado de benzodiacepinas en adolescentes puede conllevar múltiples riesgos como la dependencia de los mismos, las alteraciones en la concentración y la memoria o la aparición de síntomas de abstinencia como la ansiedad o el insomnio, entre otros.

Asimismo, estos riesgos aumentan cuando el consumo de benzodiacepinas se realiza sin receta médica, una situación que precisamente se ha incrementado en los adolescentes debido a factores como la disponibilidad de estos medicamentos en el entorno doméstico sin control y de manera normalizada, la escasa información que

reciben los pacientes acerca del riesgo de los mismos o el estrés relacionado con el rendimiento escolar y las relaciones sociales.

“Es fundamental que padres, educadores y profesionales de la salud trabajen conjuntamente para sensibilizar y prevenir el consumo indebido de benzodiazepinas en la población adolescente y garantizar su bienestar físico y mental, así como concienciar acerca de la importancia del cuidado del sueño mediante hábitos adecuados como los que aparecen señalados en la Pirámide del Sueño”, ha resaltado el **doctor Armenteros**.

Sobreexposición a las pantallas en la población infantojuvenil

Otro de los desencadenantes del aumento de casos de insomnio se debe al mal uso de las tecnologías, especialmente por la exposición a pantallas en niños y jóvenes antes de dormir. La *National Sleep Foundation* de EEUU, en su estudio *Uso de medios a la hora de acostarse y sueño*, señala que el uso de dispositivos a la hora de acostarse tiene un impacto negativo en los adolescentes, que conlleva problemas de atención durante el día y somnolencia diurna. Concretamente, establecen que los adolescentes que usan pantallas una hora antes de irse a dormir tienen una menor cantidad y calidad del sueño y más dificultad para conciliarlo⁴.

De acuerdo con la población canaria, el 83,5% de los jóvenes utiliza dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir, lo que puede afectar la calidad del sueño y, por consiguiente, a su bienestar mental. Es por ello que los trastornos de salud mental, incluyendo el insomnio, son más prevalentes en Canarias que en otras comunidades autónomas, con una tasa ajustada por edad de 458,1 casos por cada 100.000 habitantes, superior a la media nacional de 357,2.

Tal y como indica el **doctor Armenteros**, “el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir provoca una sobrestimulación del cerebro, lo que termina afectando negativamente la calidad del sueño. De hecho, se calcula que los niños y niñas en España hacen un uso excesivo de pantallas, superando las 3 horas diarias entre semana y alcanzando hasta 5 horas diarias durante los fines de semana, cifras que exceden ampliamente la recomendación de limitar su uso a un máximo de 2 horas al día. Por esta razón, la sensibilización y la educación en salud resultan fundamentales, y deben iniciarse desde edades tempranas con el objetivo de fomentar y consolidar hábitos de sueño saludables que se mantengan a lo largo de la vida”.

Cifras de los trastornos de sueño en niños y adolescentes

En España, cuatro de cada diez menores de entre los 8 y 16 años, no cumplen con las recomendaciones de horas de sueño de lunes a viernes, una realidad que se acentúa sobre todo a los adolescentes, ya que más de la mitad de ellos duerme menos horas de las recomendadas. De esta forma, el 52,4% de los adolescentes van a clase con menos de 8 horas de sueño, lo que repercute en su rendimiento académico y en su capacidad de gestión afectiva y/o emocional.

Además, con la edad, el porcentaje de niños y adolescentes que duermen menos de lo recomendado va aumentando: de tercero de primaria a cuarto de la ESO se dedican 2 horas menos a dormir entre semana.

Esta situación se intenta revertir los fines de semana, cuando el 48,1% de la población infantil duerme más horas de las recomendadas, lo que es un indicador indirecto del déficit de sueño que sufren entre semana. Esto es lo que se conoce como el *Jetlag escolar*, que provoca que uno de cada tres escolares pueda presentar síntomas de somnolencia diurna y un cansancio que le impide desarrollar sus tareas y actividades con normalidad y en plenas condiciones.

Sobre la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG)

SEMG es una sociedad científica que nació en 1988 con la misión de consolidar la representación de los médicos de Atención Primaria y potenciar su posición ante los organismos oficiales, la administración sanitaria y la ciudadanía. Su objetivo es el mejor y más adecuado desarrollo científico, investigador y profesional de la Medicina de Familia y de los profesionales que la ejercen, todo ello puesto al servicio de la población para garantizar la salud y la calidad de vida de los pacientes.

La Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) apuesta por calidad formativa, la innovación en los campos de salud digital, la promoción de los nuevos especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria y por la calidad científica de los médicos que día a día están a la cabecera de los centros de salud. Durante décadas ha trabajado por la colaboración médico-paciente, bajo el lema de “juntos sumamos”, en distintos proyectos sociales con grandes resultados.



<https://www.semg.es>

Sobre la Alianza por el Sueño

La **Alianza por el Sueño** tiene como objetivo mejorar el cuidado y la salud del sueño de los españoles y concienciar sobre el uso inadecuado de ciertos medicamentos con un fuerte potencial adictivo, así como ser un referente en la atención y cuidado de los pacientes.

La Alianza por el Sueño está formada por dos grupos de Trabajo: el **Grupo Sanitario**, coordinado por los doctores **Odile Romero**, Jefe clínico de Neurofisiología y coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Vall d'Hebron y Hospital Quirónsalud de Barcelona y miembro de la Sociedad Española del Sueño (SES); y **Carlos Egea**, Presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES) y Jefe de Servicio de Neumología y de la Unidad Funcional de Sueño de la OSI Araba; el **Grupo Economía-empresa y sostenibilidad**, coordinado por la doctora **Carmen Bellido** Cambrón, y Coordinadora del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales en el Hospital de Castellón.

La **Alianza por el Sueño** es una plataforma de trabajo que reúne a los principales actores (sociedades científicas, profesionales sanitarios, gestores, investigadores, asociaciones de pacientes y empresas) en torno a la salud del sueño, con el objetivo común de mejorar la salud y el bienestar a través de la educación y la defensa del sueño.



<https://alianzasueno.com/>



<https://www.instagram.com/alianzasueno/>



<https://twitter.com/AlianzaSueno>

Contacto para gestión de entrevistas e información:

Sonia Morales (SEMG): 626 301 370 gabinetecomunicacion@semg.es

Ainhoa Muyo: 661 739 672 ainhoa.muyo@cicerocomunicacion.es

Referencias:

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.
2. What is insomnia? National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/healthtopics/topics/inso#>. Accessed Sept. 6, 2016.
3. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (no date) ESTUDES 2021 . Available at: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2021_Resumen_ejecutivo.pdf
4. National Sleep Foundation. Bedtime Media Use and Sleep: Evidence for Bidirectional Effects and Associations with Attention Control in Adolescents. [2021]. En línea en: [https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(21\)00110-8/fulltext?_ga=1*1caxva9*_ga*MTEwMzI3NDAwMy4xNzAwNDg5NTI0*_ga_4NJJ62HMGF*MTcwMDQ4OTUyMy4xLjEuMTcwMDQ4OTUyMy42MC4wLjA](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(21)00110-8/fulltext?_ga=1*1caxva9*_ga*MTEwMzI3NDAwMy4xNzAwNDg5NTI0*_ga_4NJJ62HMGF*MTcwMDQ4OTUyMy4xLjEuMTcwMDQ4OTUyMy42MC4wLjA)