

Uno de cada tres estudiantes presenta síntomas de somnolencia diurna en horario escolar

- La Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y la Alianza por el Sueño han organizado una jornada para concienciar a los estudiantes sobre la importancia del cuidado del sueño en el colegio 'Dulce Nombre de Jesús' de Oviedo, con motivo del 32º Congreso Nacional de la SEMG.
- El 19% de los adolescentes asturianos de entre 14 y 18 años ha consumido hipnosedantes alguna vez. Además, el 9,9% de estos jóvenes ha ingerido psicofármacos sin prescripción médica¹.
- Fomentar hábitos de sueño saludables desde la infancia es fundamental para el desarrollo neurocognitivo, emocional, físico y mental de los niños y adolescentes.

Oviedo, 10 de junio de 2026.- Dormir bien permite al cuerpo recuperarse e influye en prácticamente todas las funciones biológicas y cognitivas. Por tanto, mantener una buena higiene del sueño es una consecuencia directa de un conjunto de hábitos saludables relacionados con el entorno en el que nos desarrollamos y los horarios que mantenemos en nuestra rutina diaria, especialmente en los niños y adolescentes.

De acuerdo con ello y con el fin de concienciar sobre la importancia del cuidado del sueño, la **Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG)** y la **Alianza por el Sueño** han organizado una jornada para sensibilizar a los estudiantes acerca de la relevancia de mantener una buena calidad del sueño, la cual ha tenido lugar esta mañana en el colegio '**Dulce Nombre de Jesús**' de **Oviedo**. Esta iniciativa se ha realizado en el marco del 32º Congreso Nacional de la SEMG, que tendrá lugar del 11 al 13 de junio en el Palacio de Exposiciones y Congresos Ciudad de Oviedo.

En el encuentro con los alumnos, el **Dr. 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 necesidad de tener un buen descanso, las graves consecuencias que conllevan algunas prácticas habituales en los jóvenes, como el uso excesivo de pantallas, y ha profundizado en los hábitos que deben incluir en su rutina diaria para tener un sueño de calidad. Además, la jornada también ha contado con la participación de cinco profesionales médicos residentes de Medicina Familiar y Comunitaria.

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 en los adolescentes, ya que más de la mitad de ellos duerme menos horas de las recomendadas. 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.

“Dormir bien se ha convertido en un reto diario para muchos niños y jóvenes debido a diversos factores como la excesiva exposición a pantallas, la presión académica, los horarios extracurriculares poco apropiados o los ritmos de vida irregulares, entre otros. Esta realidad se convierte en un grave problema teniendo en cuenta que aquellos jóvenes con menor duración y calidad de sueño presentan también un mayor sedentarismo, peor salud cardio-metabólica, peor forma física y conductas antisociales”, afirma el **Dr. Armenteros**.

Consecuencias de una mala calidad del sueño en niños y adolescentes

En nuestro país, se estima una prevalencia del insomnio en niños menores de 5 años del 30%, y del 38,5% de los adolescentes². 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 la aparición de alteraciones de salud a nivel cardiovascular, endocrino, metabólico, inmune, neurodegenerativo y mental.

Algunos de los principales desencadenantes de los problemas de sueño en los niños y adolescentes se debe al mal uso de las tecnologías. De hecho, el 16,1% de la población estudiante asturiana de 14 a 18 años presenta un posible uso compulsivo de Internet, dedicando una media de cerca de 5 horas diarias a navegar por diversión en los días de semana¹. De igual manera, el 16,5% de la población asturiana escolarizada en la misma franja de edad también hace un consumo problemático de las redes sociales, lo que se asocia con múltiples riesgos como la pérdida de control del tiempo, alteraciones en el sueño, interferencia en el rendimiento académico o deterioro de las relaciones familiares.

Sin embargo, estas cifras no son las únicas que preocupan en relación a la falta de sueño en la población joven, ya que muchos estudiantes recurren al consumo de hipnosedantes, benzodicepinas y otras sustancias para conciliar el sueño. En este sentido, el 19% de los adolescentes asturianos de entre 14 y 18 años ha consumido hipnosedantes alguna vez y el 9,9% de estos jóvenes ha ingerido psicofármacos sin prescripción médica.

Tal y como afirma el **Dr. Armenteros**, “el uso de estas sustancias por parte de niños y adolescentes conlleva múltiples consecuencias como la alteración del sueño y un mayor riesgo de desarrollar dependencia o adicción a las benzodicepinas 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, especialmente cuando el consumo se realiza sin receta y sin supervisión médica”.

Hábitos saludables a seguir durante todo el día y no sólo antes de dormir

Una de las claves esenciales para cuidar la salud de nuestro sueño reside en las acciones que llevamos a cabo a lo largo del día, además de aquellos hábitos más cercanos al momento de ir a la cama. Muchas de las prácticas que realizamos durante el día pueden condicionar de una u otra manera nuestro descanso nocturno, tal y como se demuestra en la ‘Pirámide del Sueño’, una guía educativa, elaborada por ambas

entidades, que representa gráficamente y de forma sencilla cómo deberían ser unos hábitos de higiene del sueño equilibrados para que todas las personas puedan ponerlos en práctica en su día a día.

El Dr. Armenteros ha explicado a los estudiantes las diferentes rutinas agrupadas en los cuatro niveles que conforman esta pirámide. Algunos de los hábitos saludables que se recogen se basan en mantener siempre un horario regular para levantarse de la cama, controlar el nivel de exposición a la luz solar y artificial, abstenerse del ruido a la hora de conciliar el sueño o realizar ejercicios de relajación en el momento de ir a dormir.

“Fomentar hábitos de sueño saludables desde edades tempranas contribuye de manera decisiva al desarrollo neurocognitivo, emocional, físico y mental de los niños y adolescentes. Dormir las horas adecuadas y mantener rutinas regulares de descanso favorece el aprendizaje, la memoria, la regulación emocional y el bienestar general, por lo que es fundamental que padres, educadores y profesionales de la salud trabajen conjuntamente para concienciar sobre el cuidado del sueño”, destaca **el Dr. Armenteros**.

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 tres 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 el **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 de Economía y Empresa**, coordinado

por la doctora **Carmen Bellido** Cambrón, y Coordinadora del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales en el Hospital de Castellón, y el doctor Javier Cantera, Presidente de Auren España y de la Fundación Personas y Empresas; y el **Grupo Social**, coordinado por el doctor **Gonzalo Pin**, coordinador del Comité de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

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>



<https://www.linkedin.com/company/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. Gobierno del Principado de Asturias, Consejería de Salud, Observatorio sobre Drogas y Adicciones de Asturias. (2025). *ESTUDES Asturias 2025: Informe Asturias*. <https://www.astursalud.es/documents/35439/39999/ESTUDES+2025+Informe+Asturias.pdf/39fe3392-4013-04bf-2264-0c5b7a9cccf7?t=1775729773479>
2. 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.