

1 de cada 5 menores españoles ha reducido sus horas de sueño desde el inicio de la pandemia, según Qustodio

El 30% de los menores de 5 años sufre insomnio y cerca de 4 de cada 10 adolescentes presentan una mala calidad del sueño

La incertidumbre, los terrores nocturnos, las pesadillas, los cambios en la rutina y el uso excesivo de las pantallas son algunas de las causas del desajuste del reloj cronobiológico de los menores y el motivo por el que las horas y la calidad del sueño se están viendo afectados. Sin embargo, no han sido los únicos factores. Hace exactamente un año desde que se decretara el Estado de Alarma en nuestro país. 365 días de cambios que han marcado un antes y un después en nuestras vidas y, como no podía ser de otra forma, también en la esfera del descanso tanto en adultos como en niños.

Conscientes de ello y coincidiendo con la celebración del Día Mundial del sueño (19 de marzo), Qustodio, plataforma de seguridad y bienestar digital para familias, ha realizado un estudio sobre 'Centennials: el antes y el después de una generación marcada por el Covid-19' en el que han analizado cómo está afectando la nueva normalidad a los menores españoles y cuáles han sido las esferas de su vida en las que han sufrido mayores alteraciones, entre ellas, el sueño.

La Asociación Española de Pediatría advierte que alrededor de un 30% de los menores de 5 años sufre insomnio y cerca de 4 de cada 10 adolescentes presentan una mala calidad del sueño. Los datos se han agravado durante la pandemia, ya que, durante este período, 2 de cada 10 niños ha reducido sus horas de sueño, según reflejan los datos de Qustodio en una encuesta realizada a padres y madres con hijos de entre 7 y 15 años.

Los problemas de sueño en niños y adolescentes son muy comunes y, si no son tratados a tiempo, pueden ser condicionantes del bienestar y funcionamiento del cerebro de los menores pudiendo derivar en insomnio crónico, cambios de conducta, cuestiones de desarrollo y problemas de salud como obesidad, diabetes o tensión arterial.

Según un estudio presentado por Molecular Psychiatry, los menores que duermen menos de entre 9 y 11 horas diarias consiguen un 7,8% menos de puntuación en exámenes cognitivos debido a la falta de concentración y de una peor capacidad de aprendizaje. Sin embargo, las consecuencias de no dormir bien van más allá del rendimiento académico y afectan a niveles más personales. Save The Children alerta de que 1 de cada 4 niños sufre algún episodio de ansiedad o depresión que se ven agravados por una mala rutina de sueño.

“La calidad del sueño es esencial para el desarrollo óptimo, tanto físico como mental, de los menores y es esencial promover una serie de hábitos que aseguren un sueño reparador” asegura María Guerrero, psicóloga experta en tecnología y familia de Qustodio. “El aumento de horas en casa y la

falta de socialización y actividad física en el exterior, han provocado que haya un aumento de uso de las pantallas y son grandes responsables de este problema”.

En la actualidad, casi 3 de cada 10 niños cuenta con algún tipo de móvil u ordenador en su dormitorio y el 34% de las familias no establece un límite horario al uso de las pantallas.

“Observamos que los menores cada vez sufren más complicaciones a la hora de conciliar el sueño y esto, en la mayoría de los casos, se debe a que las familias no han establecido una rutina sana. Es importante apagar todas las pantallas una hora antes de acostarse ya que la luz que sale de ellas engaña a nuestro cuerpo diciéndole que es de día y por ese motivo el cerebro no secreta melatonina, la hormona que permite el sueño”, declara Guerrero.

Datos de contacto:

Redacción
648183184

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Ciberseguridad](#) [Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>