



La importancia del sueño para los niños y los adolescentes

Dormir lo suficiente es importante para que el cuerpo se mantenga activo y saludable. La investigación que utiliza datos del Estudio ABCD, el estudio más grande a largo plazo acerca del desarrollo del cerebro y la salud infantil en los Estados Unidos, analizó cuánto duermen los niños y adolescentes por lo general, qué influye en su sueño, y qué podría suceder si no duermen lo suficiente.



¿Cuánto sueño necesitan los niños y los adolescentes?

Los expertos recomiendan:

Niños de 6 a 12 años

9-12 Horas

Por día



Adolescentes

8-10 Horas

Por día



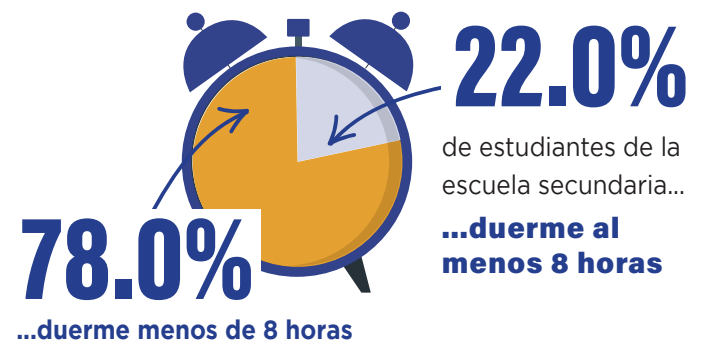
¿Los niños y los adolescentes están durmiendo lo suficiente?

Solo la mitad de los niños de 9 y 10 años del estudio ABCD duermen la cantidad recomendada de horas por noche.

Muchos de los que no duermen la suficiente cantidad de horas **siguen sin dormir lo que necesitan 2 años después.**



En otras encuestas, solo el **22%** de los estudiantes de **secundaria (high school)** informa haber dormido la cantidad recomendada (al menos 8 horas) durante las noches escolares. Los adolescentes mayores tienen menos probabilidad de dormir lo suficiente que los adolescentes más jóvenes (Healthy People 2030).





El sueño está relacionado con la salud mental

Los jóvenes que se sienten ansiosos o deprimidos duermen **menos** que los jóvenes que no se sienten ansiosos ni deprimidos.*

No dormir lo suficiente puede estar asociado con:

- Sentirse triste o ansioso
- Ser impulsivo
- Tener problemas de memoria
- Tener dificultad para concentrarse

Dormir más tiempo se asocia con menos comportamientos problemáticos, como romper reglas, problemas sociales, problemas de memoria o agresión.



No dormir lo suficiente a los 9 o 10 años puede afectar el comportamiento, la cognición y la salud mental de los jóvenes por 2 años. Esto sugiere que dormir muy poco puede tener impactos duraderos en el desarrollo.

*Nota: Otros estudios encontraron que la depresión también puede estar asociada con dormir más.

La pandemia de COVID-19 y el sueño

Los jóvenes que dormían mejor antes de la pandemia de COVID-19 se sintieron menos ansiosos y deprimidos durante la pandemia.



¿Cuáles son algunos problemas frecuentes del sueño?

- Dificultad para conciliar o permanecer dormido
- Problemas respiratorios durante el sueño, como jadeos o ronquidos
- Sonambulismo o pesadillas
- Contracciones, sacudidas o hablar durante el sueño
- Sudoración excesiva por la noche
- Somnolencia diurna

¿Qué influye cuánto tiempo y qué tan bien duermen los niños y los adolescentes?



Actividades recreativas de uso de pantalla, como mirar televisión o videos, jugar videojuegos, enviar mensajes de texto o usar las redes sociales



Beber bebidas con cafeína



Experiencias negativas en la infancia, como pasar por o presenciar violencia o maltrato, vivir en ambientes inseguros o inestables



Amenaza percibida (por ejemplo, crimen, conflictos) en el vecindario, en la escuela o en la familia

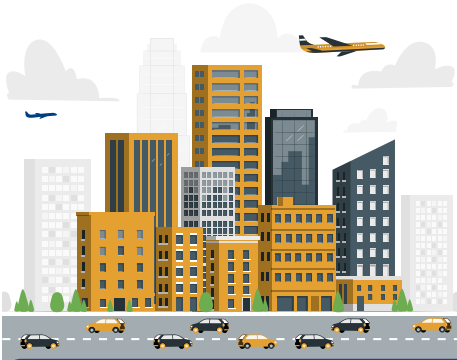
3 de cada 10 niños y adolescentes tienen dificultad para dormir,

y alrededor del 5% tiene problemas lo suficientemente graves como para ser considerados trastornos del sueño. Los trastornos del sueño pueden durar mucho tiempo. Muchos niños y adolescentes con problemas para dormir aún tienen problemas un año después.





Disparidades del sueño



La investigación ha encontrado disparidades en la salud del sueño entre grupos con diferentes ingresos familiares en la salud del sueño entre grupos con diferentes ingresos familiares, niveles de educación y otras características. No está claro qué contribuye a estas diferencias. Por ejemplo, las personas con ingresos familiares más bajos pueden vivir en vecindarios más ruidosos, lo que puede interferir con que puedan dormir lo suficiente. Estudios a gran escala, como el Estudio ABCD, pueden ayudar a descubrir los múltiples factores que contribuyen a la salud del sueño.



¿Cómo interviene el cerebro en el sueño?

Varias áreas del cerebro controlan si está despierto o dormido, así como las transiciones entre la vigilia y el sueño. Otras regiones del cerebro son importantes para la duración del sueño. Muchas de estas áreas del cerebro también están involucradas en la salud mental y la cognición.

Esto sugiere que los cambios en el cerebro relacionados con el tiempo que una persona duerme pueden contribuir a los problemas de salud mental observados.



Áreas del cerebro asociadas con el sueño y la depresión.



Áreas del cerebro asociadas con el sueño y las habilidades de pensamiento.



Estos estudios muestran que existen diferencias en la duración del sueño y los problemas del sueño y que los problemas del sueño se asociaron con un mayor riesgo de ciertos problemas de salud mental en el momento en que se recopilaron los datos. No muestran si o cómo una cosa causa otra y si estas relaciones difieren entre los subgrupos de población. Estos estudios incluyeron datos de participantes cuando tenían entre 9 y 12 años. Muchas cosas podrían afectar estos hallazgos, que también pueden cambiar con el tiempo. Se necesita más investigación para saberlo con seguridad.



Estos datos se obtuvieron gracias al Estudio del Desarrollo Cognitivo del Cerebro Adolescente.

Los adolescentes que participan en este estudio ayudan a los científicos a responder preguntas importantes que mejoran su comprensión sobre la salud del sueño en los adolescentes. Estos estudios y otros respaldados por el Estudio ABCD nos permiten aprender más sobre cómo se desarrolla el cerebro, y así mejorar la salud y el bienestar de los niños ahora y para las generaciones futuras.

Obtenga más información: <https://abcdstudy.org/es/familias/>.



Artículos del Estudio ABCD sobre el sueño (en inglés)

El impacto de dormir muy poco

Too Little Sleep May Harm Young Kids Brains

<https://www.usnews.com/news/health-news/articles/2022-08-03/too-little-sleep-may-harm-young-kids-brains>

Sleep-Deprived Youth At Risk for Depression, Cognitive Problems

<https://www.psychiatryadvisor.com/home/topics/neurocognitive-disorders/sleep-deprived-youth-at-risk-for-depression-cognitive-problems/>

La pandemia de COVID-19 y el sueño (en inglés)

COVID Tied to Profound Impact on Children's Sleep

<https://www.medscape.com/viewarticle/975244>

Social connectedness, sleep, and physical activity associated with better mental health among youth during the COVID-19 pandemic

<https://nida.nih.gov/news-events/news-releases/2022/01/social-connectedness-sleep-and-physical-activity-associated-with-better-mental-health-among-youth-during-the-covid-19-pandemic>

El sueño y el desarrollo cerebral

Children's Sleep Linked to Brain Development

<https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/children-s-sleep-linked-brain-development>

Referencias

Brooks SJ, Katz ES, Stamoulis C. Shorter duration and lower quality sleep have widespread detrimental effects on developing functional brain networks in early adolescence. *Cereb Cortex Comm* 2020;3:1-19. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35047823/>

Cheng W, Rolls E, Gong W, et al. Sleep duration, brain structure, and psychiatric and cognitive problems in children. *Mol Psychiatry* 2021;26:3992-4003. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32015467/>

Conley MI, Hernandez J, Salvati JM, et al. The role of perceived threats on mental health, social, and neurocognitive youth outcomes: a multicontextual, person-centered approach. *Dev Psychopathol* 2022;1-22. Doi:10.1017/S095457942100184X <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35232507/>

Referencias (Continuado)

Giddens NT, Juneau P, Manza P, et al. Disparities in sleep duration among American children: effects of race and ethnicity, income, age, and sex. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2022;119(30):e2120009119. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35858412/>

Goldstone A, Javitz HS, Claudatos SA, et al. Sleep disturbance predicts depression symptoms in early adolescence: initial findings from the Adolescent Brain Cognitive Development study. *J Adolesc Health* 2020;66(5):567-574. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32046896/>

Guerrero MD, Barnes JD, Chaput JP, Tremblay MS. Screen time and problem behaviors in children: exploring the mediating role of sleep duration. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2019;16:105 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31727084/>

Healthy People 2030. Increase the proportion of high school students who get enough sleep — SH-04. Data. <https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/sleep/increase-proportion-high-school-students-who-get-enough-sleep-sh-04/data>.

Hernandez LM, Kim M, Hernandez C, et al. Decoupling sleep and brain size in childhood: an investigation of genetic covariation in the Adolescent Brain Cognitive Development study. *Biol Psychiatry Glob Open Sci*, 2023;3:139-148. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36712562/>

Hisler GC, Hasler BP, Franzen PL, et al. Screen media use and sleep disturbance symptom severity in children. *Sleep Health* 2020;6:731-742. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32861729/>

Ho TC, Shah R, Mishra J, et al. Multi-level predictors of depression symptoms in the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) study. *J Child Psychol Psychiatry* 2022;63(12):1523-1533. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35307818/>

Isiah A, Ernst T, Cloak CC, et al. Association between habitual snoring and cognitive performance among a large sample of preadolescent children. *JAMA Otolaryngol Head Neck Surg* 2021;147(5):1-9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7907984/>

Kiss O, Alzueta E, Yuksel D, et al. The pandemic's toll on young adolescents: prevention and intervention targets to preserve their mental health. *J Adolesc Health* 2022;70:387-395. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35090817/>

Palmer CE, Sheth C, Marshall AT, et al. A comprehensive overview of the physical health of the Adolescent Brain Cognitive Development Study cohort at baseline. *Front Pediatr* 2021;9:734184 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8526338/>

Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, et al. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *J Clin Sleep Med* 2016;12(6):785-786. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27250809/>

Paulich KN, Ross JM, Lessem JM, Hewitt JK. Screen time and early adolescent mental health, academic, and social outcomes in 9- and 10-year old children: utilizing the Adolescent Brain and Cognitive Development SM study. *PLoS ONE* 2021;16(9):e0256591 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34496002/>

Yang FN, Xie W, Wang Z. Effects of sleep duration on neurocognitive development in early adolescents in the USA: a propensity score matched, longitudinal, observational study. *Lancet Child Adolesc Health* 2022;6:705-712. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35914537/>

Yang FN, Liu TT, Wang Z. Functional connectome mediates the association between sleep disturbance and mental health in preadolescence: a longitudinal mediation study. *Hum Brain Mapp* 2022;43:2041-2050. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35040524/>