

# Vaite deitar! A hixiene do sono en adolescentes.

M.Andrade Añón, L. Chouciño Sánchez, A. Pastoriza Blanco, Z. Fernández Barreiro, J. Mato Doldán, L. Vega Díaz. J. Reigía Rama, M. García Pensado, P. Petrusán

## Resumo:

Análise de saúde do sono da poboación galega. A partir dunha enquisa buscamos correlacións entre distintas variables relacionados coa calidade do sono: uso do móbil, horarios de sono, consumo de substancias, rendemento escolar...

Os resultados superan as nosas expectativas respecto á hixiene do sono mentres que parecen non mostrar relación entre horas de descanso e rendemento académico.

**Palabras chave :** Sono, rendemento escolar, móbil, sesta, hixiene do sono.

## Abstract:

Analysis of the sleep health of the Galician population. Based on a survey, we looked for correlations between the analyzed variables about sleep hygiene: mobile phone use, sleeping hours, substance consumption...

The results exceed our expectations regarding sleep health, while they do not seem to show a relationship between hours of rest and academic performance.

**Key words -** Sleep, schoolar performance, mobile phone, snap, sleep health.

## Introdución:

Téndese a infravalorar a saúde mental polo simple feito de non ser algo tan visible ou notorio como os problemas de saúde física, e polo tanto as medidas para monitorizar e tratar problemas ou irregularidades nos soños e no sono son moito menores e a poboación tende a non buscar axuda.

## Metodoloxía

Tras unha primeira fase de investigación bibliográfica<sup>(1,2,3,4,5,6,7,8,9)</sup>, realizamos unha enquisa a persoas de diferentes rangos de idade, dende a ESO e bacharelato ata ciclos formativos, profesorado incluído. A plataforma elixida para realizar e distribuír a enquisa entre os centros de secundaria de Galicia foi Socrative xa que nos proporciona gran facilidade de lanzamento e peche, cunha cómoda recollida de datos en forma de folla de cálculo ou en pdf<sup>(10)</sup>.

Mantivemos a enquisa aberta un mes e en total recolleemos uns 470 resultados. Despois de conseguir todas esas respostas ás diferentes preguntas que había na enquisa, comezamos a cruzar os resultados dos distintos apartados e a representalos en gráficas buscando correlacións. Cada participante deste grupo de investigación especializouse nunhas cuestións en concreto facendo gráficas e comparando resultados con outras preguntas que tiñan os seus compañeiros. A partir de aí redactamos os resultados e sacamos conclusións sobre a hixiene do sono.

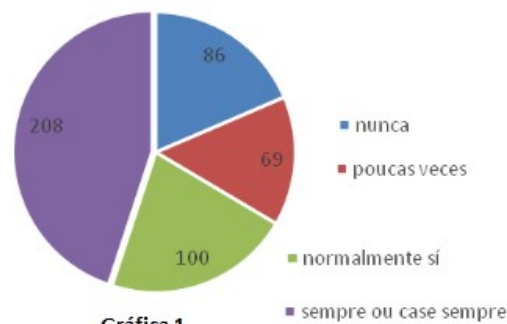
Por último buscamos poñer a proba o valor predictivo das nosas conclusións intentando coñecer as horas que dorme unha persoa a partir dos seus hábitos.

## Resultados:

Nesta primeira etapa da investigación búscase correlación entre a cantidade de persoas que almorzan antes de ir ao instituto co número de persoas que cando espertan se senten cansadas. Para obtela observamos as respostas de cada persoa.

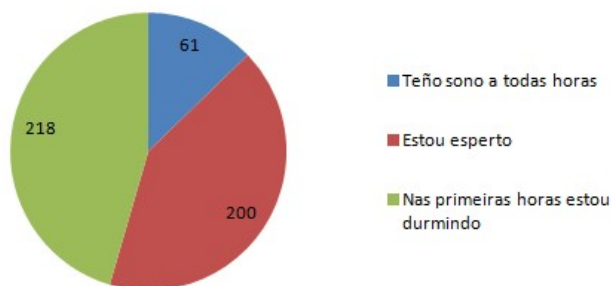
Logo de comparar estes datos, concluímos que hai certas similitudes. En primeiro lugar, se relacionamos as persoas que nunca almorzan e que almorzan poucas veces (Gráfica 1), vemos una relación directa coas persoas que lles supón maior esforzo espertar pola mañá. (Gráfica 15)

Almorzas antes de ir ao instituto



Gráfica 1

No instituto ou no traballo...



Gráfica 15

En segundo lugar, podemos observar correlación entre o número de persoas que almorzan habitualmente e a cantidade de persoas que afirman ter suficiente enerxía as primeiras horas do día.

Tamén podemos concluir que na variante de “as primeiras horas estou durmido” inflúe a merenda de pola mañá. Os datos indican que apenas sesenta persoas teñen sono a todas horas polo que moitas das persoas que están durmidas ás primeiras horas poden espertar grazas a parva do recreo.

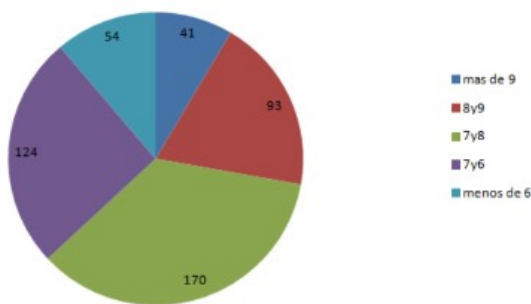
Con estes datos obtemos como resultado que o almorzo nos dá unha gran achega enerxética que se ve relacionada directamente con noso rendemento matinal.

### Durmes co móbil na habitación?



Gráfica 3

### Media de horas que durmes pola semana



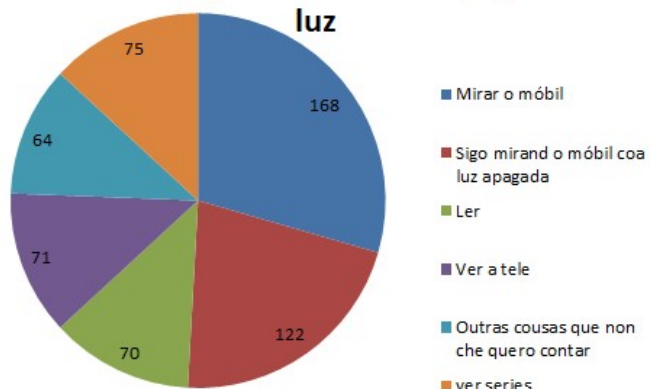
Gráfica 2

Relacionamos agora a media de horas que durmen as persoas (Gráfica 2) e as que durmen co móbil na habitación (Gráfica 3).

Observando os resultados das gráficas, vemos que 361 persoas durmen co dispositivo electrónico na habitación, sendo un hábito normalizado que non ten influencia sobre as horas de descanso, xa que non existe ningún tipo de correlación entre as gráficas.

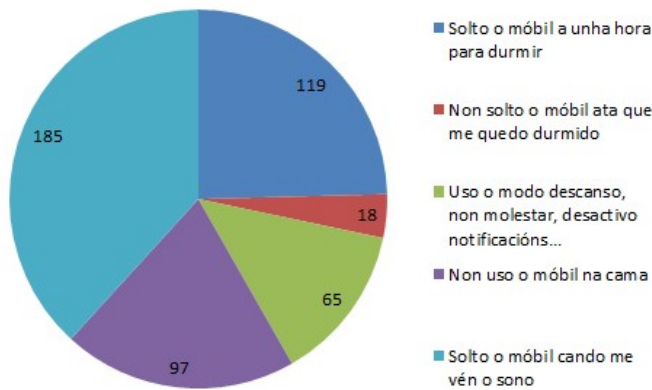
Aínda que durmir co móbil na habitación non inflúe no descanso, a estatística si que mostra unha clara tendencia que se reflicte na resposta da pregunta “O último que fas antes de apagar a luz”, sendo a moda da mesma mirar o teléfono. (Gráfica 6)

### O último que fas antes de apagar a luz



Gráfica 6

### Se estou co móbil na cama



Gráfica 7

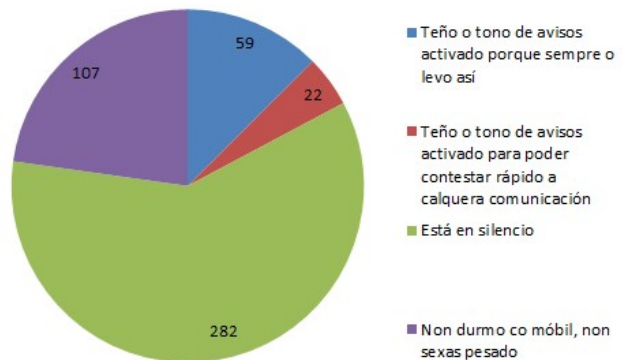
Estudando as gráficas 3,6 e 7 é notoria a presenza dos dispositivos móbiles, nos hábitos nocturnos como podemos observar nas respostas “Mirar o móbil” e “Sigo mirando o móbil coa luz apagada”. Por outra banda tamén vemos gran uso doutros dispositivos tecnolóxicos nas respostas “Ver a tele” e “ver series” e por último persoas que non empregan ningún tipo de tecnoloxía, sería correspondente a resposta “ler”

e descoñecemos as actividades tras a resposta “outras cousas que non che quero contar”. Polo tanto só un 20% dos investigados está liberado de dispositivos electrónicos na cama.

Entre as persoas que están co teléfono móbil na cama (Gráfica 4), a maioría, é dicir, un 48%, sóltano cando lles ven o sono, iso quere dicir que poderían estar horas utilizándoo se non teñen suficientes ganas de durmir. Os outros din que o soltan a unha hora concreta, polo que sería lóxico que durmieran máis horas habitualmente. Na xente que durme co teléfono móbil na habitación, 21% persoas teñen o ton de avisos activado e 79% dormen coas notificación apagadas.

Os estudos<sup>(8,9)</sup> demostran que durmir coa luz apagada e en silencio mellora a calidade do sono. Os nosos datos (Gráfica 5) indican que a maior parte da xente, un 81%, durme a escuras, sen ningunha lámpada nin pantalla luminosa, en cambio hai persoas que para durmir ben necesitan un pouco

### Cando durmo co móbil...



Gráfica 4

### Durmes coa habitación a escuras?



Gráfica 5

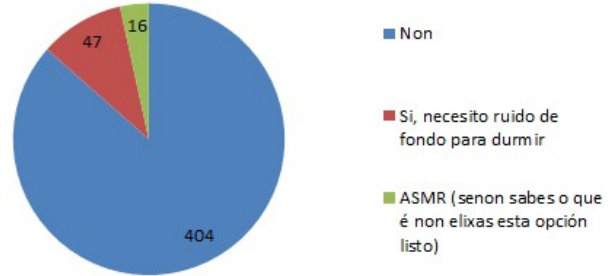
ou moita luz: só 8 persoas necesitan moita luz, e 82 necesitan algo de luz, ter a tele acesa ou algún tipo de lámpada.

Ao igual que a maioría da xente durme con todo a escuras, case todos os entrevistados (Gráfica 8) prefiren non ter estímulos auditivos nas súas horas de sono, concretamente un 87%, incluso máis xente da que dorme con todo apagado.

Un reducido número de persoas necesitan ter algo de ruído para facilitar o descanso, son 63 individuos, que precisan calquera tipo de ruído (música, sons do mar...) ou outras ASMR.

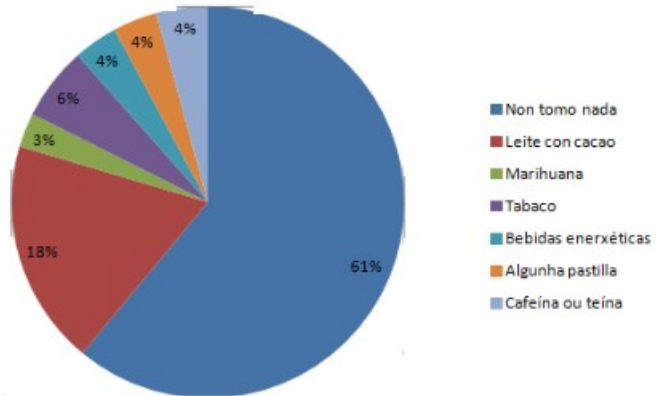
De seguido relacionamos as persoas que sofren pesadelos coa posibilidade de influencia do consumo de diversas substancias en horario nocturno (Gráfica 9, 10 e 13). Atopamos que tanto na gráfica que nos mostra a frecuencia de pesadelos (Gráfica 9) como na que valora o consumo de substancias pola noite (Gráfica 10), atopamos a moda en “case non sufrir pesadelos” e non facer uso de ningún destes elementos.

### Durmes con música?



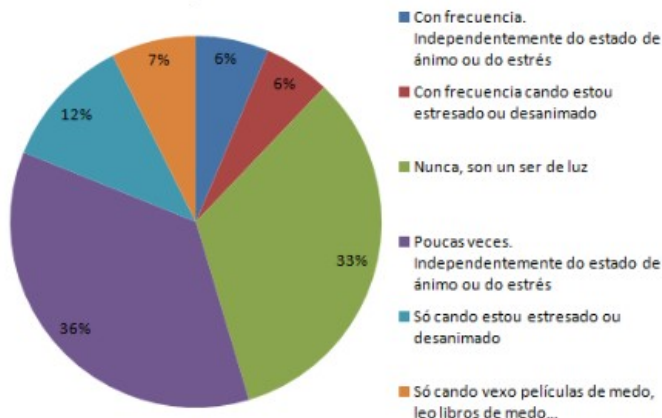
Gráfica 8

### Normalmente consumes algunha destas substancias antes de ir a cama?



Gráfica 10

### Sufres pesadelos?



Gráfica 9

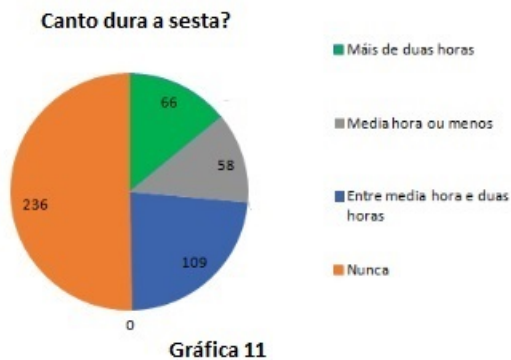
Se englobamos tres substancias nun mesmo grupo os que consumen marihuana, tabaco, bebidas enerxéticas, algunha pastilla e cafeína e teína vemos que o 21% enfróntase ao sono con algunha destas substancias.



Por último, respecto á resposta “teño pesadelos só cando vexo películas de medo, leo libros de medo...” (Gráfica 9) elixida por 36 persoas, podemos hipotetizar que os pesadelos son provocados directamente por esas actividades.

Buscamos unha relación entre as horas que cada persoa durme pola semana (gráfica 2) coa frecuencia coa que dormen sestas (gráfica 12) e co tempo que duran estas (gráfica 11).

Está considerado por científicos<sup>(9)</sup> que durmir menos de 8 horas e máis de 9 é malo para a saúde. Na gráfica 2 vemos que a moda é a resposta entre 7 e 8 horas, con 170 persoas. O vínculo máis claro que observamos sucede entre persoas que dormen menos de 6 horas, 54 persoas, e as que dormen sesta habitualmente, 55 persoas, e que duran máis de dúas horas, que tamén é un mal hábito xa que deben de ser de menos de media hora, 66 persoas.



Con esta relación concluímos que canto menos dormes, máis vai ser necesario as sestas, e por tanto serán de larga duración.

Outra relación que a simple vista é posible segundo os datos (Gráfica 12) é “durmo sesta só se teño tempo” e “só se estou cansado”, que en total sería 184 persoas, teñen relación coas respostas da gráfica 11, “entre media hora e dúas horas” e “media hora ou menos”, que son 167 persoas. Estes poderíanse relacionar ao mesmo tempo coas respostas da gráfica 2, as persoas que dormen entre 7 e 8 horas ata as que dormen máis de 9, que sumarían 304 persoas. Porén, nas persoas que dormen entre 7 e 8 desbotamos un 50% que poden durmir máis cara as sete horas que cara as oito, e así teríamos un total de 219 persoas. Polo que concluímos que durmir máis de nove horas ata entre

7 e 8 horas, descartando os resultados ditos, provoca durmir sesta só se teño tempo ou só se estou cansado e cunha duración normal.

Un resultado sorprendente é que as 219 persoas que dormen as horas correctas, ademais de coincidir cos datos de só durmo sesta se estou cansado ou só se teño tempo,(Gráfica 12) coinciden da mesma forma cos que non dormen sesta nunca que son 236.

Como acabamos de ver, somos capaces de asignar a cada grupo unhas determinadas horas de sesta, excepto un grupo de persoas que dormen entre 6 e 7 horas, que en un principio non encaixan directamente con nada, e por iso pensamos que poden ser a diferenza sobrance do resto das relacións, é dicir, poderían estar divididos entre as respostas, só se estou cansado, só se teño tempo ou nunca durmo sesta.

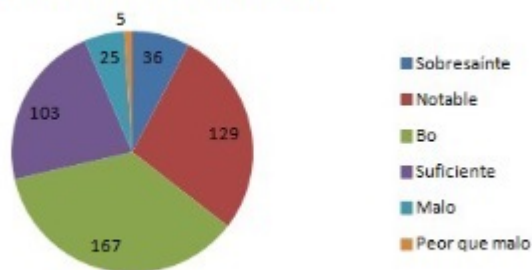
Agora buscaremos posibles causas de durmir mal. Lembremos que os estudos (8,9) afirman que durmir menos de 6 horas é un problema para a saúde e un mal hábito. No noso estudo vemos que 54 persoas dormen menos de seis horas, un 11% do total. Como xa comentamos, os estudos científicos afirman que durmir con luz, ruído ou música, beber bebidas enerxéticas ou con estimulantes ou durmir sestas longas reducen a calidade do sono. No noso estudo vemos como a porcentaxe de enquisados que realizan estes malos hábitos se aproxima a este once por cento que durme menos de seis horas.

Despois de cotexar os datos obtemos recursos óptimos para mellorar a calidade de sono. Comezamos polo que o correcto é durmir mínimo 8 horas e non máis de 9. Se dormes sesta a duración correcta é non máis de 30 min. Ademais polos outros factores tratados que afectan, obtemos que durmir con son, durmir con luz na habitación, consumir substancias estimulantes, inflúen negativamente na calidade do sono. Polo que para obter un mellor resultado de descanso debemos durmir sen son e sen luz na habitación e non inxerir bebidas enerxéticas, cafeína ou teína.

Se realizas todas estas cousas que producen que durmamos mal e polo tanto menos de 6 horas é posíbel que teñas pesadelos habitualmente.

Chega o momento de investigar a relación entre as horas que dormes co rendemento académico. Cientificamente está demostrado<sup>(2,3)</sup> que as horas que dormes afectan ao teu rendemento académico, xa que inflúe a hora de concentrarse e de prestar atención. Os nosos datos non achegan luz sobre esta cuestión.

**Rendemento académico**



**Gráfica 14**

Para rematar o estudo decidimos analizar o seu valor predictivo: seremos capaces de aproximar as horas de sono dunha persoa a partir dos seus hábitos? Procedemos a elaborar un cuestionario que empregamos entre participantes da enquisa de forma aleatoria.

As preguntas foron as seguintes:

- Tes pesadelos con frecuencia?
- Estás cansado ás primeiras horas da mañá?
- Almorzas antes de vir a traballar?
- Dormes con luz?
- escoitas música ou ruído para durmir?
- Que é o último que fas antes de durmir?
- Tomas bebidas enerxéticas ou estimulantes antes de durmir?
- Dormes sesta? Canto tempo?

Tivemos capacidade predictiva no 100% dos adultos pero non nos adolescentes nos que superamos por pouco o 50%. Si que parece que durmir sesta longa é un indicador de durmir pouco de noite.

## Conclusiones:

- Os adolescentes que dormen sesta dormen menos de 6 horas pola noite.
- As horas de sono teñen relación coas horas de sesta, é dicir, se unha persoa durme menos de 6 horas dormen máis de dúas horas de sesta.
- O tempo de recreo ou descanso é revitalizante.
- As horas de sono dunha persoa non teñen relación co rendemento académico.
- O 80% das persoas que responderon a nosa enquisa empregan algún tipo de tecnoloxía na cama.
- Se unha persoa almorza ten máis enerxía durante o día, a diferenza das persoas que non o fan.
- A maioría dos participantes teñen unha boa hixiene do sono no que respecta ao ambiente xa que un 81% dormen coa habitación a escuras e un 87% precisan silencio.
- O noso público obxectivo non sofre pesadelos nin consume substancias de noite.



- As persoas que dormen máis de 7 horas dormen sestas cortas solo en ocasións puntuais ou cando sofren de moito cansanzo.
- Nas gráficas vese reflectido que se unha persoa durme sestas largas redúceselle o cansanzo pola noite, este fenómeno ten correlación co sono de menos de 6 horas.
- Máis dunha cuarta parte dos que participaron na enquisa consumen tabaco, bebidas enerxéticas, algunha pastilla e cafeína e teína antes de durmir.
- Os datos indican correlación entre durmir menos de 6 horas con malos hábitos (consumo de excitantes ou durmir con música ou ASMR)
  - As pesadelos frecuentes son resultado de mal ou pouco descanso
  - Durmir sesta non mellora o rendemento académico, é máis, contribúe a empeoralo
  - As nosas conclusións parecen ter valor predictivo nos adultos xa que fomos capaces de coñecer as horas que dorme unha persoa a partir dos seus hábitos.
  - Nos adolescentes a sesta longa indica unha mala hixiene do sono.
  - Atendendo aos estudos sobre o tema, aínda que non o traballamos na nosa enquisa, parece claro que iniciar o instituto algo máis tarde axudaría a mellorar o descanso dos adolescentes.

#### Bibliografía e Webgrafía:

1. Malasán M P, Sequeida J, Ortiz M Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. Rev Chil Pediatr 2013; 84 (5): 554-564
2. Salcedo Aguilera F, Rodríguez Almonacida, F.M. , M.L. Monterde Aznara , M.A. García Jiménez, P. Redondo Martínez y A.I. Marcos Navarro. Hábitos de sueño y problemas relacionados con el sueño en adolescentes: relación con el rendimiento escolar. Aten Primaria. 2005;35(8):408-14
3. García-Real T.J, Losada-Puente L Relación entre sueño, dispositivos tecnológicos y rendimiento académico en adolescentes de Galicia (España) Educare vol.26 n.2 Heredia May./Aug. 2022
4. Índice De Calidad De Sueño De Pittsburg
5. Valenzuela M Índice de calidad del sueño de Pittsburgh  
[https://psicologosenlinea.net/2324-indice-de-calidad-del-sueno-de-pittsburgh.html#Puntuacion\\_e\\_interpretacion](https://psicologosenlinea.net/2324-indice-de-calidad-del-sueno-de-pittsburgh.html#Puntuacion_e_interpretacion)

6. Carrillo-Moraa P, Ramírez-Perisb J, Magaña-Vázquez K, Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario Vol. 56, N.o 4. Julio-Agosto 2013
7. Benavides-Endara P, Ramos-Galarza C, Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. Rev Ecuat Neurol vol.28 no.3 Guayaquil sep./dic. 2019
8. Zadra, A e Stickgold, R *Cuando sueña el cerebro*. Pasado y Presente. 2022
9. Walker, M k *La nueva ciencia del sueño*. Capitán Swing. 2019.
10. Enquisa empregada para a investigación, incluíndo resultados.  
(<http://www.edu.xunta.gal/centros/ieseduardopondalponteceso/system/files/ResultadoscuestionarioVaite%20deitar%21.pdf>)

## LISTADO DE GRÁFICAS

Gráfica 1 - Almorzas antes de ir ao instituto.

Gráfica 2 - Media de horas que dormes pola semana.

Gráfica 3 - Dormes co móbil na habitación?

Gráfica 4 - Cando durmo co móbil...

Gráfica 5 - Dormes coa habitación a escuras?

Gráfica 6 - O último que fas antes de apagar a luz.

Gráfica 7 - Se estou co móbil na cama.

Gráfica 8 - Dormes con música?

Gráfica 9 - Sofres pesadelos?

Gráfica 10 - Normalmente consumes algunha destas substancias antes de ir pa cama?

Gráfica 11 - Canto dura a sesta?

Gráfica 12 - Dormes sesta?

Gráfica 13 - Malos hábitos.

Gráfica 14 - Rendemento académico.

Gráfica 15 - No instituto ou no traballo...