

“El 29% de los escolares tiene problemas para estar despierto”

Gonzalo Pin Pediatra (unidad sueño)

El experto asevera que los horarios escolares inciden en la salud y en el rendimiento académico

ÍÑIGO GONZÁLEZ Pamplona

Cronos y Kairós. Quédense con esos dos conceptos relativos al tiempo de sueño. Cuánto y cuándo. Porque de ellos dependerá no sólo la salud de nuestros alumnos sino también su rendimiento. El Museo de Navarra acogió el segundo día de charlas de las jornadas del Consejo Escolar de Navarra, este año centradas en los horarios escolares y el tipo de jornada, ya sea partida o continua. Y ayer desde un punto de vista diferente: el médico. Lo aportó Gonzalo Pin Arboladas, pediatra y jefe de equipo de la Unidad Valenciana del Sueño y

coordinador del servicio de pediatría del Hospital Quirón Salud.

El médico incidió en la regulación del sueño y en los tres *relojeros* que la realizan. “El más importante es la luz, llega esa información al cerebro y se pone en marcha. Luego está la melatonina. Cuando hay luz tenemos muy poca en el organismo. Por ello introducir luz en la habitación perjudica al sueño. Ya no hay el contraste necesario entre noche y día. Hemos disminuido la luz, nuestros alumnos no la reciben, porque al mediodía están dentro de clase. Y llegamos a casa y nos ponemos delante de una pantalla que da otra



El pediatra Gonzalo Pin, ayer en la jornada del Consejo Escolar. JESÚS CASO

luz que no es la adecuada. Uno de cada cuatro niños que dedica 120 minutos al día a pantallas (el 44% de los alumnos), tiene déficit crónico de sueño. La tendencia a acostarse más tarde y los horarios escolares explican que los alumnos han perdido una hora de sueño por década en el s.XXI. Tendrá consecuencias”, alertó.

Pin explicó que la comida es el segundo *relojero* para el sueño. Si comemos más tarde de las 13.30-14 h o cenamos más tarde de las 20.30-21 h, se desincroniza. La comida hace que los órganos vayan a diferentes ritmos que el cerebro. Dijo que tan importante es que los

alumnos se expongan a la luz a determinadas horas del día como que los tiempos de comida sean a las horas en las que favorece el ritmo. No a las 15 horas ni a las 22 h.

Y el tercer *relojero* es la temperatura. El contraste de temperatura entre el día y la noche, esa información, mejora el sueño del alumno.

Importancia de la siesta

Sin entrar a distinguir entre jornada continua o partida, el pediatra sí que aseveró que los horarios académicos son muy importantes, porque la salud de niño gira entor-

no a ellos: “El sueño facilita la adquisición de conocimientos en los niños. Y las siestas facilitan la adquisición y mapeos de letras y sonidos, habilidades cruciales para el desarrollo temprano de la lectura. El sueño de siesta es fundamental para el desarrollo neurocognitivo del niño hasta los 5 años. Quitarles la siesta a los 3 años es un delito de salud pública”.

Gonzalo Pin aportó datos de un estudio europeo que lideran desde Valencia y según el cual han concluido que el 29% de sus escolares tienen problemas para mantener la vigilia y la atención en clase. El 11% de los niños de 3 a 5 años se dormían en clase (2-4 veces por semana) y el 3% de 6 a 11 años. Por ello, apostó por introducir actividades físicas en las primeras horas y retrasar la entrada al centro escolar para dar más horas de sueño a los alumnos. “La jornada escolar no puede ser la misma para un niño de 3 a 5 años que para uno de 10. O un adolescente. Hacemos horarios en contra de la cronobiología. En los adolescentes el sueño se retrasa y se duermen más tarde. Y, en cambio, los adelantamos la hora de entrada al instituto con respecto al colegio privándoles de un tiempo de sueño necesario. En Valencia, el 52% de los alumnos de Secundaria duermen menos de 8 horas al día. Y un 25%, menos de 6. Los médicos no vamos a donde están los niños, que es la escuela. Deberíamos ser un ejemplo de trabajo multidisciplinar, el personal docente y el sanitario”, concluyó.