

## Niños y jóvenes enfrentan problemas de sueño por dispositivos



La luz emitida por este tipo de aparatos es nocivo para la salud de las personas en sus primeras etapas de vida. ESPECIAL / ARCHIVO

- *Alrededor del 60 por ciento tienen dificultades para dormir debido al creciente uso del celular y tabletas*

**CIUDAD DE MÉXICO (08/AGOS/2015).**- Alrededor del 60 por ciento de los niños y jóvenes en México enfrenta problemas de sueño debido al creciente uso del celular y tabletas, ya que algunos pasan hasta 11 horas con estos dispositivos electrónicos, reveló el especialista en endocrinología pediátrica, Oscar Flores Caloca.

Señaló que la luz emitida por este tipo de aparatos es nocivo para la salud de las personas en sus primeras etapas de vida, porque les provoca riesgosas alteraciones en la hormona del crecimiento adecuado.

"El uso de aparatos electrónicos, como celulares, tabletas, videojuegos y la televisión, es parte del estilo de vida de los niños y jóvenes; sin embargo, la luz que producen estos objetos altera notablemente el ciclo del sueño", dijo.

Actualmente, indicó, los niños en este país pasan hasta 8 horas diarias en el uso de estos dispositivos electrónicos y frente al televisor, y en el caso de los adolescentes la proporción se dispara hasta 11 horas al día.

Los adolescentes llegan a enviar hasta 100 mensajes diariamente con sus teléfonos celulares, por lo que su grado de exposición a la luz emitida por estos aparatos es altísima, expresó.

El especialista de la Sociedad Mexicana de Endocrinología Pediátrica advirtió que "desafortunadamente es una situación que ha ido creciendo mucho en estos últimos años y

creemos que así va a seguir".

Mencionó que los niños requieren de dormir entre 9 y 11 horas al día, en tanto los jóvenes de 8 a 9 horas diariamente, esto para lograr un adecuado desempeño de sus hormonas del crecimiento.

"El pico máximo de segregación de la hormona del crecimiento coincide con la presencia del sueño profundo, es decir, durante las primeras dos horas del sueño", explicó.

Detalló que la secreción de la hormona del crecimiento depende de la edad, de ahí la importancia de mantener fuera del alcance de los niños, celulares, tabletas, computadoras, videojuegos y otros aparatos que puedan afectar el proceso de conciliar el sueño".

"Los niños con ciclos de sueño alterados no producirán niveles de hormona de crecimiento necesarios para su desarrollo, lo que puede desencadenar problemas de estatura y talla baja, entre otros", indicó.

Ya en situaciones extremas, apuntó, los niños y jóvenes reflejan comportamientos de violencia, abuso de drogas, un bajo rendimiento escolar y de manera constante se duerme durante las horas de clase.

Flores Caloca advirtió que "en situaciones altamente críticas se llegan a presentar casos de personas con convulsiones por no dormir bien".

El experto criticó que muchos padres y madres de familia le entregan a sus niños muy pequeños los teléfonos celulares para que se tranquilicen, sin saber que esa exposición de luz es muy peligrosa para su desarrollo futuro.

Ante tal situación, recomendó establecer horarios regulares y evitar que los niños vean televisión o utilicen videojuegos antes de acostarse.

También recalcó la importancia de tener fuera del alcance de los niños los celulares, tablets y otros aparatos que puedan alterarse el sueño, lo cual repercutirá de manera negativa en su crecimiento.

Igualmente sugirió vigilar los hábitos de sueño de niños y jóvenes para identificar cualquier alteración, así como inculcarles siempre una alimentación sana y realizar todos los días algún tipo de ejercicio.

FUENTE: <http://www.informador.com.mx/>