



El regreso a la nueva normalidad y con ello a las aulas -con profesores y compañeros de escuela-, podría generar en los alumnos un incremento en el estrés que llevaría a niños y jóvenes a padecer bruxismo (rechinar de dientes), ya que después de más de un año de distanciamiento físico, incluso los jóvenes de nivel medio superior y universitario, tienen dificultad para conciliar el sueño, pues esas circunstancias implican adaptarse a la forma de descansar.

La apnea obstructiva del sueño (taponamiento intermitente del flujo de aire al dormir), el insomnio y los terrores nocturnos (episodios de gritos, miedo intenso y agitación del cuerpo), son indicadores -particularmente en la población escolar- que revelan problemas e inciden en la disminución de la calidad de vida, aseguró Selene Verde Tinoco, especialista de la Clínica de Trastornos del Sueño, de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Para aminorar esos padecimientos, recomienda dormir el número de horas necesarias y con la calidad adecuada, ya que es vital para el desarrollo integral de niños y adolescentes; sin embargo, la emergencia sanitaria trajo como resultado una gran presencia de problemas, así como alteraciones en el ritmo de vida y de socialización.

Verde Tinoco expresó que la cuarentena influyó en la vida, aprendizaje y bienestar de educandos, aunque es obvio que también alteró el patrón de sueño en adultos y menores de edad, y a todos nos mantiene en un ambiente donde desarrollamos síntomas como ansiedad, depresión, alteraciones del ánimo, además de dificultad para despertar en el horario que solíamos hacerlo para acudir a la escuela.

De acuerdo con la especialista, el insomnio se presenta porque hay una mala higiene del sueño, por ejemplo, utilizar dispositivos electrónicos una hora antes de dormir.

Nos vamos a la cama con nuestros teléfonos para relajarnos, pero eso es un error, pues lo hacemos para ponernos al tanto de las noticias que acontecen, muchas incrementan los síntomas de ansiedad porque vemos cómo esto de la pandemia no termina y eso no es favorable.

Enfatizó que durante el sueño se realizan funciones importantes para el cerebro y el cuerpo, como la consolidación de la memoria, formación de células que ayudan al desarrollo de biomoléculas -proteínas y aminoácidos-, así como la restauración de otras que permiten el correcto funcionamiento del sistema inmunológico.

Para aminorar los problemas a la hora de dormir, la especialista recomienda descansar de forma adecuada para que el organismo se reponga y las personas estén en condiciones de salud óptimas.

Periódico La Jornada

Lunes 12 de julio de 2021, p. 6