

# SALUD-2

## Boletín Informativo de la Asociación Formación Educación y Salud

EDITA: ASOCIACIÓN FORMACIÓN EDUCACIÓN Y SALUD. CALLE SAN ATÓN 58. 06001 BADAJOZ. CIF: G-06539910.  
TELF.: 600342899—924243231. Página web: [www.asociacionfes.com](http://www.asociacionfes.com) E-mail: [asociacionfes@gmail.com](mailto:asociacionfes@gmail.com)

JUNIO-2009

Volumen 2. Nº 10



FES

Formación, Educación y Salud

### La tecnología y la cafeína no dejan dormir a los jóvenes

Un estudio señala que muchos duermen de manera rutinaria apenas entre tres y cinco horas por noche.

#### Destacamos

- La Tecnología y la cafeína no dejan dormir a los jóvenes
- "Los jóvenes piden una asignatura de ocio para evitar el consumo de drogas"
- "Depresión no es enfermedad sino síntoma de soledad"

Apenas uno de cada cinco adolescentes duerme las ocho horas recomendadas cada noche. Según una investigación reciente, el resto podría pasar la noche enviando mensajes de texto con la ayuda de bebidas energéticas ricas en cafeína.

Y no es que los adolescentes no necesiten dormir. La tercera parte de los adolescentes encuestados informó quedarse dormida en la escuela al menos dos veces diarias. Varios estudiantes incluso confesaron quedarse dormidos mientras conducían.

"Hallamos que mientras estos adolescentes siguen haciendo varias cosas a la vez durante la noche, también se sobredosifican de cafeína, lo que afecta su capacidad para dormir dramáticamente", señaló Christina Calamaro, autor líder del estudio y profesora asistente de enfermería de la Universidad Drexel de Filadelfia.

La población estadounidense en general ha perdido entre una y dos horas de sueño nocturno en las últimas cuatro décadas, según la

información de respaldo del estudio. Al mismo tiempo, ha habido un incremento de dos veces la cantidad de adolescentes que duermen menos de siete horas por noche. Sin embargo, los adolescentes necesitan dormir aún más que los adultos. Algunos expertos sugieren que entre ocho y nueve horas por noche no es

el estudiante promedio de sexto grado tiene dos de estos aparatos en su habitación. Para el último grado, con frecuencia ya hay cuatro aparatos.

"Estos dispositivos tecnológicos activan la mente. Es como una conversación de trabajo estresante antes de meterse



adecuado para la mayoría de los adolescentes.

Mientras la duración del sueño se redujo, la cantidad de tecnología en las habitaciones de los adolescentes aumentó. Casi todos los adolescentes tienen al menos un aparato electrónico en su habitación, ya sea un televisor, un celular, una computadora, un teléfono o un dispositivo de música. El estudio señala que

en la cama", explicó el Dr. Jonathan Pletcher, especialista en medicina de adolescentes del Hospital infantil de Pittsburgh.

"Yo creo que los adolescentes definitivamente subestiman el efecto que estos aparatos tienen sobre el sueño. "Me parece que los adultos también", opina.

#### Integran FES:

PSICÓLOGOS/AS

TRABAJADORES /AS  
SOCIALES

EDUCADORES/AS SO-  
CIALES

MAESTROS/AS

MEDIADORES/AS EN  
EDUCACIÓN PARA LA  
SALUD

ANIMADORES/AS SO-  
CIOCULTURALES

MONITORES/AS DE  
TIEMPO LIBRE

Un estudio señala que muchos duermen de manera rutinaria apenas entre tres y cinco horas por noche.

Para el estudio actual, publicado en la edición de junio de *Pediatrics*, se reclutaron cien adolescentes de la región de Filadelfia para evaluar su uso de tecnología y de cafeína, así como sus hábitos de sueño.

Los adolescentes tenían entre 12 y 18 años y edad promedio de 15. El 58 por ciento era de sexo femenino. El 62 por ciento era blanco y el 27 por ciento negro. El ingreso familiar promedio era de \$51,800.

Las dos terceras partes de los adolescentes tenía televisor en la habitación y cerca de las dos terceras partes, una computadora. El 90 por ciento de los adolescentes tenía su propio teléfono celular y el 79 por ciento un dispositivo personal de música.

En promedio, los adolescentes aseguraron que usaban cuatro dispositivos después de las nueve de la noche. Más del 80 por ciento de los adolescentes informó ver televisión después de las nueve de la noche y la tercera parte dijo que enviaba mensajes de texto después de esa hora. El 55 por ciento estaba en internet después de esa hora.

El 15 por ciento de los jóvenes dijo que solo dormía entre tres y cinco horas por noche, mientras que el 62 por ciento informó dormir entre seis y ocho horas. Apenas el 20 por ciento durmió ocho o más horas por noche.

Como lo hacen los adultos que no duermen lo suficiente, los adolescentes cansados acudieron a la cafeína para mantenerse despiertos. Apenas el 27.5 por ciento de los adolescentes consumía menos de 100 mg de cafeína diarios, el equivalente a un expreso. El 11 por ciento consumía el equivalente a más de cuatro expresos diarios. Además, debido a que muchas escuelas limitan las ventas de bebidas energéticas, la mayoría de los adolescentes bebe la gran mayoría después de las tres de la tarde, lo que, según Calamaro, definitivamente alteraría el sueño.

"Los padres y los adolescentes necesitan reconocer que las bebidas energéticas

como Red Bull o Monster tienen sus efectos secundarios", señaló Calamaro.

Tanto Calamaro como Pletcher recomendaron que los padres limiten los dispositivos electrónicos en las habitaciones de sus hijos. Por ejemplo, no permita que su hijo duerma con el celular al lado de la cama. Que no entre a la habitación.

Pletcher dijo que los adolescentes necesitan una buena higiene del sueño, como los adultos, y que se les estimule a una rutina regular cerca de la hora de ir a la cama. "Apague la computadora y el celular mucho antes de irse a la cama y haga actividades relajantes antes de dormir", recomendó. La media de inicio en Extremadura es incluso inferior a la media nacional que se registró en 1995, cuando las campañas anti-tabaco aún no eran tan alarmantes respecto a sus efectos perniciosos para la salud con evidencias científicas.

A pesar de las continuas campañas contra el tabaco y las restricciones legales para su adquisición a los menores de edad, el 10% de los adolescentes extremos, de entre 15 y 18 años, fuma a diario, y también el 36,8% de los jóvenes hasta los 35 años.

El alcohol, otra droga blanda que apenas aparece en las campañas, es la segunda causa de peticiones de ayuda que reciben los denominados CEDEX, los Centros de Desintoxicación que trabajan en Extremadura con protocolos de deshabitación que ya han demostrado científicamente su eficacia.

En lo que llevamos de año, ya se llevan atendidos en estos centros a 2.000 extremeños que han reconocido sus problemas con el alcohol, y que han solicitado utilizar los recursos públicos para intentar dejarlo.

Pero la cifra de alcohólicos es mayor. «Imagínate los que hay que no han acudido todavía a pedir ayuda», señala Montero.

*Artículo por HealthDay, traducido por Dr. Tango*

(FUENTES: Christina Calamaro, Ph.D., assistant professor, nursing, Drexel University, Philadelphia; Jonathan Pletcher, M.D., adolescent medicine specialist, Children's Hospital of Pittsburgh; June 2009 *Pediatrics*)



## Los jóvenes piden una asignatura de "ocio" para evitar el consumo de drogas

**Los jóvenes reunidos en el marco del congreso "Hablemos de drogas" han reclamado hoy la creación de una asignatura titulada "Educación para el ocio", que enseñe a los jóvenes a disfrutar de un ocio satisfactorio sin recurrir a las drogas.**

**Fuente: [adn.es](http://adn.es)**

Los jóvenes reunidos en el marco del congreso "Hablemos de drogas" han reclamado hoy la creación de una asignatura titulada "Educación para el ocio", que enseñe a los jóvenes a disfrutar de un ocio satisfactorio sin recurrir a las drogas.

Ésta ha sido una de las muchas reivindicaciones que han hecho públicas hoy los representantes de los cuarenta jóvenes procedentes de diferentes comunidades autónomas que se han reunido durante tres días en el congreso organizado en Barcelona por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, la Obra Social de la Caixa y el ministerio de Sanidad y Política Social.

Los jóvenes han pedido más participación en la gestión de su propio ocio y una de las portavoces, Marta Bombardó, ha criticado que "sean siempre los adultos quienes organicen los conciertos, las sesiones de cine y las actividades destinadas a los jóvenes".

"Tenemos la percepción de que la sociedad nos sobreprotege, como si no supiéramos pensar por nosotros mismos. Nos ofrecen ocio alternativo a las drogas y hacen campañas antidrogas sin contar con nosotros. Quizás, la sociedad no quiere que pensemos", ha añadido Pilar Ruiz, otra de las portavoces de los jóvenes.

En este sentido, Carlos Zapata, también portavoz, se ha referido a las campañas antidroga destinadas a los jóvenes y ha dicho que "tienen que



promover la reflexión y la decisión responsable y no basarse en la prohibición y el no irreflexivo"

Asimismo, ha criticado la imagen que ofrecen los medios de comunicación que dibujan a los jóvenes como "consumidores de drogas irresponsables", cuando "somos muchos los que no consumimos drogas y los que estamos pidiendo que nos dejen asumir responsabilidades".

Los jóvenes reunidos en el grupo de trabajo "Los jóvenes por la prevención" han presentado una batería de sugerencias destinadas a los institutos y la universidad.

En los referente a la educación secundaria, los jóvenes han propuesto la creación de una web participativa con información sobre drogas reunida por los propios estudiantes.

En este mismo apartado han pedido "recreos alternativos" que ofrezcan actividades lúdicas para jóvenes durante la media hora de descanso escolar.

Según Marta Bombardó, "también sería muy útil la creación de escuelas de padres, porque en ocasiones están muy mal informados".

## “Depresión no es enfermedad, sino síntoma de soledad”

**El médico y payaso estadounidense Hunter "Patch" Adams, conocido internacionalmente como "El médico de la risa", ha afirmado en Bogotá que la depresión "nunca es una enfermedad...**

El médico y payaso estadounidense Hunter "Patch" Adams, conocido internacionalmente como "El médico de la risa", ha afirmado en Bogotá que la depresión "nunca es una enfermedad, es el diagnóstico de una compañía farmacéutica".

"La depresión es un síntoma de la soledad", agregó "Patch" Adams, quien ofreció una conferencia sobre las vías para alcanzar la felicidad, para lo que sugirió que se ejercite la creatividad o la empatía, que se trabajen la conexión con los demás y la amistad, o que se practique más a menudo la gratitud con la propia vida.

Para el payaso, profesional de la medicina desde hace cuarenta años, la soledad es "la peor experiencia" para el comportamiento humano, pues, según aseguró, "nada es más doloroso para el hombre que no sentirse querido, no correspondido o no conectado a alguien".

Por eso, Adams insistió en que la mejor medicina es "la amistad, el amor que conecta a unos con otros", y no la risa, que es sólo una forma de facilitar que se establezca una amistad.

"Nunca he dicho que la risa sea la mejor medicina", protestó el médico, sorprendido porque los medios de comunicación de todo el mundo le hayan adjudicado esa frase y la hayan convertido en titular. "Pero sí recomiendo que se rían tres veces al día sin motivo", prescribió.

Adams fue uno de los introductores de la risoterapia con fines médicos y terapéuticos en la medicina moderna, y en los últimos años ha llevado esperanza, junto a un grupo de payasos, hasta hospitales de países como Perú, Ecuador, Uruguay, Argentina y Chile.

Como médico reconoció que su labor con los pacientes no consiste en "llegar y hacerles felices", sino que su interés es que el enfermo se proponga vivir un día feliz, pues "la ciencia dice que es bueno ser feliz", apostilló.

"Patch" Adams confesó ante el auditorio haber leído mucho sobre la historia colombiana, y pidió disculpas en nombre de los Estados Unidos por el daño que hace este país "cada vez que alguien compra cocaína".

El payaso fue elegido por la empresa Coca-Cola Servicios Colombia para presentar su nueva campaña mundial "Destapa la felicidad", que busca demostrar que, "a pesar de las dificultades actuales, se pueden encontrar oportunidades y disfrutar con los pequeños detalles de la vida", aseguraron fuentes de la compañía.

El Confidencial 14-05-2009

**\* Durante los meses de julio y agosto no tendremos Boletín Salud-2. Volvemos en Septiembre**



**Si estas interesado/a en suscribirte a nuestro boletín, puedes hacerlo en el E-mail: [asociacionfes@gmail.com](mailto:asociacionfes@gmail.com)**