

# Cuestionario Acerca del Sueño



1. ¿Cuántos estadounidenses padecen de falta de sueño crónica?
  - a. 80%
  - b. 71%
  - c. 55%
  - d. 42%
2. ¿Qué porcentaje de niños estadounidenses sufren de problemas del sueño?
  - a. 27%
  - b. 25%
  - c. 17%
  - d. 11%
3. ¿Qué enfermedades están relacionadas con la falta de sueño?
  - a. Diabetes
  - b. Obesidad
  - c. Corazón
  - d. Todas las mencionadas
4. ¿Qué porcentaje de estadounidenses pierden por lo menos una noche de sueño por semana?
  - a. 45%
  - b. 32%
  - c. 23%
  - d. 19%
5. ¿Cuántos accidentes de tránsito son causados por los conductores que se duermen al volante?
  - a. 100.000
  - b. 80.000
  - c. 56.000
  - d. 43.000

Respuestas: 1) a. 80%, 2) a. 27%, 3) d. Todas las mencionadas, 4) b. 32%, 5) b. 80.000

*Distribuida por:* Northern California Conference. *Director:* Gordon Botting  
*Producido cerca:* Ministerios de Salud de la División Norteamericana. *Director:* DeWitt Williams  
*Coordinador—Editor:* Gordon Botting. *Diseño—Asistente Editorial:* Ed Fargusson

# Salud Limitada



May 2007  
Tomo 1, Número 2

## Nuestros Niños y el Sueño

Fred G. Hardinge, DrPH, RD, CHES, FADA

Vivimos hoy en una sociedad que no valora la importancia del reposo y el sueño. Muchos consideran que el sueño es una pérdida de tiempo, y en el mejor de los casos, algo opcional. Esta actitud ha infectado a todos los grupos, no importa la edad de sus integrantes.

Privarse uno de dormir es como privarse del alimento. Si consumimos menos calorías por día de las que necesitamos, perderemos peso lentamente, porque los efectos se acumulan. Del mismo modo, cuando nos privamos de dormir, acumulamos a través del tiempo los efectos totales de la pérdida. Si usted pierde una hora de sueño cada noche durante una semana, al fin de ella tendrá una deuda de sueño de 7 horas, lo cual equivale a perder casi una noche entera.

A muchas personas las sorprende comprobar que una deuda de 3 a 8 horas de sueño produce efectos notables en el funcionamiento físico y mental. Investigaciones realizadas con ciclistas franceses que habían perdido solamente 3 horas de sueño demostraron que se fatigaban más rápido que cuando habían tenido su descanso completo. Aumentan las evidencias de que cantidades relativamente pequeñas de pérdida de sueño debilitan el sistema inmune y nos hacen más vulnerables a las infecciones y otras enfermedades.

## Los Niños Corren Mucho Riesgo

Entre los niños está causando víctimas una epidemia de insomnio, la cual afecta su capacidad de aprender, y de afrontar los desafíos de la vida. Una encuesta reciente realizada por la Fundación Nacional del Sueño indica que una mayoría de los niños encuestados informaron que se sienten soñolientos durante el día, y el 15% admitieron que se dormían en las clases. Este problema es especialmente grave entre los adolescentes, pero sus raíces



comienzan temprano en la vida.

Hace veinte o treinta años, la mayoría de los adolescentes pasaban todo el día alerta y llenos de energía, pero ahora están durmiéndose en la escuela. La falta de sueño no se limita a los padres que padecen por exceso de trabajo o demasiada tensión. ¿Por qué? Es claro que la atracción del Internet, la televisión, las obligaciones sociales crecientes, los trabajos después de la escuela y las presiones académicas contribuyen a este creciente problema.

La capacidad de absorber nueva información y la estabilidad emocional son víctimas evidentes de la falta de sueño. Numerosos estudios demuestran que la falta de sueño disminuye drásticamente la capacidad de comprender y retener información, así como la creatividad tanto en los jóvenes como en los adultos. Un estudio realizado entre jóvenes universitarios ha demostrado que obtener dos horas de buen sueño antes de la medianoche maximiza la capacidad de retener la información recientemente adquirida.

Algunos expertos sugieren que muchos niños considerados víctimas del desorden de déficit de atención realmente sufren de falta de sueño. Los padres saben bien que cuando sus niños sanos pierden sueño, se les acorta su capacidad de poner atención en forma sostenida, se ponen mucho más inestables emocionalmente, y también pueden volverse hiperactivos.

## También Afecta Nuestra Vida Espiritual

Como padres cristianos, no sólo deseamos ver en nuestros niños la excelencia académica, sino también desarrollo del carácter y excelencia espiritual. Si bien es difícil estudiarlo, es importante captar el impacto que tiene la falta de sueño en estas áreas vitales del desarrollo. Consideremos este consejo:

“Cualquier cosa que disminuya la fuerza física, debilita la mente y la vuelve menos capaz de discernir entre lo bueno y lo malo. Nos volvemos menos capaces de escoger lo bueno, y tenemos menos fuerza de voluntad para hacer lo que sabemos que es recto” (PVGGM, 281).

¡El cansancio tiene por cierto un impacto más importante en nuestra vida espiritual que en nuestras actividades rutinarias cotidianas! Para distinguir entre lo bueno y lo malo se necesita que nuestra facultad de elección se halle en condiciones óptimas. Pero cuando estamos cansados, tenemos aun menos motivación y voluntad de actuar conforme a lo que sabemos es correcto. Por eso caemos más fácilmente en tentación. Recordemos que durante siglos la falta de sueño ha sido un ingrediente sumamente efectivo del “lavado de cerebro”, y aun hoy la usan a menudo los negociadores profesionales en casos de disputas laborales o de secuestros, entre otros.

Cuando los seres humanos



de todas las edades están cansados, tienen menos dominio propio y se vuelven más débiles ante la tentación. Hasta el deseo de hacer lo correcto se debilita por la fatiga.

El estudio de la Biblia y la oración son el salvavidas del cristiano. El diablo sabe que si puede mantenernos cansados, aunque sea en las buenas actividades de la vida, eso disminuirá nuestro interés y capacidad de estudiar y comprender la Biblia, y debilitará nuestra determinación de comunicarnos con Dios en oración.

## ¿Cuánto sueño necesitamos?

La mayoría de los investigadores están de acuerdo en que uno puede “pasarla” con unas 7 horas de sueño por noche. Pero ¿cuántos de nosotros queremos simplemente “pasarla” en la vida? Hay serias evidencias de que si queremos actuar al máximo de nuestra capacidad en todos los aspectos de la vida, necesitamos entre 8 y 9 horas de sueño cada noche. Nuestros estudiantes adolescentes necesitan un poco más para optimizar sus capacidades de aprendizaje y retención. Por supuesto, conseguir esa cantidad de sueño requiere elecciones sabias y autodisciplina.



## Recuerde. . .

El acto de elegir el descanso suficiente trae recompensas significativas: Un niño descansado logrará hacer más y mejor en menos tiempo; ¡y lo hará con mejor voluntad! Papá y mamá también experimentarán estos beneficios.

Dr. Hardinge's el fondo incluye pastoring, enseñanza académica, educación de salud de la comunidad, entrenamiento y consulta corporativa, administración y asesoramiento privado de la salud. Actualmente, Dr. Hardinge es el director de los ministerios del Internet para It is Written.

*Libertad  
al Amor*

Conferencia de los apegos  
Julio 12-15, 2007  
en Universidad De Andrews

800-732-7587 • [www.plusline.org/events.php](http://www.plusline.org/events.php)