

SUEÑO Y LA SALUD CIRCADIANA EN INFANCIA Y DOLESCENCIA



Integrar el tiempo biológico a las políticas públicas es una oportunidad para mejorar el desempeño, la salud y el bienestar de la población.

EVIDENCIA PARA ORIENTAR
POLÍTICAS PÚBLICAS EN URUGUAY

1 EL PROBLEMA Un entorno que desincroniza



Las rutinas actuales hacen que niñas, niños y adolescentes duerman menos y en horarios poco adecuados para su desarrollo.

- Dormir menos de lo necesario y en horarios tardíos
- Alta exposición a pantallas, especialmente en la noche
- Horarios escolares tempranos que no consideran el tiempo biológico
- Menor exposición a la luz natural y oportunidades limitadas de actividad física al aire libre

2 LA EVIDENCIA El sueño y la salud circadiana importan



El sueño y la adecuada organización del tiempo biológico son fundamentales para:

- El neurodesarrollo, el aprendizaje y el rendimiento académico
- El crecimiento y la salud física
- La salud mental y el bienestar emocional
- La natural tendencia de los adolescentes a la vespertinidad, los hace especialmente vulnerables a la **disrupción circadiana**

3 POLÍTICAS ESCALONADAS Acciones para entornos más saludables



Corto plazo

incorporar sueño y salud circadiana en la promoción de la salud



Mediano plazo

incorporar la organización social del tiempo en las políticas destinadas a la infancia y adolescencia (educación, salud, cuidados y trabajo)



Largo plazo

considerar la modificación de los horarios educativos

4

RECOMENDACIONES

Evaluar modificaciones estructurales de los horarios de inicio y desarrollo de las actividades educativas



Promover

- La regularidad de los horario de sueño
- La exposición a la luz natural durante el día
- La reducción de la exposición a luz brillante y dispositivos electrónicos durante la noche



Implementar

- La valoración del cronotipo individual en los carnés de salud infantil y del adolescente
- La evaluación de la salud circadiana y del sueño en los controles de salud
- El cronotipo como información complementaria para la elección del turno escolar-liceal

**Proteger la salud circadiana en la infancia y la adolescencia
es invertir en la salud y bienestar del futuro**

A photograph of three children from behind, walking away in a school hallway. They are wearing backpacks. The hallway has a high ceiling with skylights and is filled with other students in the background.

PROMOCIÓN DEL SUEÑO Y LA SALUD CIRCADIANA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA: EVIDENCIA PARA ORIENTAR POLÍTICAS PÚBLICAS EN URUGUAY.

Redactores:

Bettina Tassino, Soledad Calvo, Dimara Curbelo, Ignacio Estevan,
Gabriel González, Noemí Katzkowicz

EL TIEMPO BIOLÓGICO EN LAS POLÍTICAS PÚBLICAS DOCUMENTO DE POLÍTICA PÚBLICA



**ESPACIO
INTERDISCIPLINARIO**
UDELAR



Núcleo Interdisciplinario
**CRONOBIOLOGÍA
TRASLACIONAL**