

Fecha <b>28.01.2026</b>	Sección <b>Política</b>	Página <b>10</b>
----------------------------	----------------------------	---------------------

# Sueño inadecuado de adolescentes creció 60% en 12 años

ÁNGELES CRUZ MARTÍNEZ

En 12 años (2012 a 2024) aumentó en 60 por ciento el sueño inadecuado en adolescentes mexicanos, sobre todo en aquellos que cursaron el bachillerato, viven en zonas urbanas y en el norte del país, reveló un análisis de los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2022-2024 efectuado por investigadores del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

Los especialistas advirtieron que no dormir suficiente se asocia con una menor regulación emocional, deterioro cognitivo y en el rendimiento académico. También favorece los hábitos alimentarios poco saludables.

Señalan que el factor que incide en este fenómeno es el mayor acceso y exposición a dispositivos electrónicos, por lo que es importante promover hábitos saludables de sueño en este grupo de edad.

De los datos de la Ensanut también sobresale el aumento de personas con estudios de nivel bachillerato. Pasaron de 44.4 por ciento en 2012 a 61.8 por ciento en 2022-2024 y es el sector que reportó los mayores porcentajes de sueño inadecuado, sobre todo en hombres y en áreas urbanas.

Los investigadores, integrantes del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del INSP, destacan que la adolescencia es una etapa clave en el crecimiento y desarrollo del ser humano por los cambios físicos, emocionales y sociales que se presentan y sientan las bases para la salud, el bienestar y las oportunidades en la vida adulta.

Además de una buena calidad del sueño, influye la actividad física y la limitación de comportamientos sedentarios, los cuales también se han visto alterados en el periodo de estudio.

Se identificó que 36 por ciento de los adolescentes no realizan actividad física y 25 por ciento se pasa mucho tiempo sentado. Llamaron

la atención sobre las mujeres, los menores de 18 años y, en especial, los que viven en zonas rurales, pues tuvieron más posibilidad de no cumplir las recomendaciones sobre el ejercicio y el comportamiento sedentario, en particular quienes tienen un índice de bienestar alto y no trabajan.

Sobre quienes viven en áreas rurales, la disminución de la actividad física se puede atribuir a lo que se ha denominado "revolución rural", como parte de la cual ha habido cambios en la estructura de vida, el incremento de vehículos y la reducción de ocupaciones agrícolas.

## Mujeres, más sedentarias

Respecto de las mujeres adolescentes, el estudio destaca que el incremento del sedentarismo es ocasionado por el mayor tiempo que ven la televisión, escuchan música o platican mientras están sentadas.

El mismo fenómeno se observa en los jóvenes que tienen un mayor nivel de estudio, bienestar, que no trabajan y viven en zonas urbanas, pues utilizan más vehículos motorizados para trasladarse, pasan más tiempo en el uso de pantallas, redes sociales o videojuegos.

Con base en estos resultados, los investigadores plantearon la necesidad de políticas que involucren a diferentes sectores, a fin de contar con estrategias diferenciadas por sexo, zona de residencia y nivel socioeconómico, con especial atención a mujeres, zonas rurales y adolescentes urbanos con alto bienestar.

“Exposición a dispositivos electrónicos, el factor de incidencia”



Página 1 de 1  
\$ 44070.00  
Tam: 195 cm2