

Título: Cronotipo y salud escolar.

Autores:

Dra. Anniabel Martínez Gómez. Especialista en Fisiología Normal y Patológica. Especialista en Medicina General Integral. Profesor Instructor. anniabelmg@gmail.com

Dra. Katia Hurtado González. Master en educación médica . Especialista en Fisiología normal y Patológica. Profesor auxiliar.

Dr. Yeral Quintanal Mena. Especialista en Medicina General Integral y en Medicina Legal.

Dra. Isa Miñoso Galindo. Especialista en segundo grado en Medicina General Integral y en primer grado en Embriología Humana . Profesora Asistente.

Introducción

Los seres humanos manifiestan diferencias individuales en los horarios de actividad y de sueño, en función de su preferencia horaria, se definen varios cronotipos o tipologías circadianas. La propensión de las personas para dormir en horarios particulares es quizá la definición más elemental de cronotipo. Debido a variaciones genéticas, los componentes proteicos del reloj biológico difieren entre los individuos, razón por la cual muchas personas sincronizan diferente ante un mismo ciclo de luz-oscuridad, algunos más temprano y otros más tarde.

Los estudiantes universitarios constituyen un grupo social con peculiaridades en relación a los horarios y duración del sueño, así como por su cronotipo (entendido como fenotipo conductual), de hecho, sueño y cronotipo han sido identificados como factores biológicos vinculados al éxito escolar

Objetivo: Explicar la relación entre cronotipo y salud escolar.

Resultados

La expresión del cronotipo confronta con los atributos de la sociedad moderna puesto que los individuos tienen que ajustar su cronotipo a los horarios escolares y laborales, que eventualmente los obligan a levantarse y activarse en horas que no están cotejadas con sus tendencias circadianas innatas. El alineamiento indebido entre el reloj social y el biológico desincroniza los hábitos individuales; en el caso específico de las personas vespertinas, las obliga a levantarse antes de su horario natural y a adquirir una deuda de sueño que pagan durante los fines de semana o en los días libres, viven en estado de Jetlag social, que es la causa subyacente de muchas comorbilidades existentes entre los jóvenes y particularmente, en los estudiantes universitarios, en el presente siglo, esencialmente motivado porque sus clases y exámenes son planificados en horario matutino. Esto conforma un proceso acumulativo de fatiga, que lleva a trastornos del sueño y al compromiso de los procesos atencionales, de la concentración y la motivación durante el día, incluso se plantea que la situación descrita subyace en las bases de la procrastinación académica.

Resulta obvio que todo lo descrito anteriormente tiene potencial suficiente para influir negativamente en el rendimiento académico, algunos estudios han señalado, que mientras los sujetos vespertinos están asociados con coeficientes intelectuales mayores, los matutinos lo están con las mejores calificaciones, probablemente por su mejor aplicación y orientación hacia sus objetivos, mayor calidad de sueño y menor uso de alcohol, cafeína, así como menor Jetlag social. También se han encontrado diferencias entre los sujetos de diferente cronotipo si se entra a considerar el tipo de examen, en los exámenes de tipo práctico, los individuos matutinos han demostrado mejor rendimiento, en cambio, en los exámenes teóricos, las diferencias tienden a emparejarse, asimismo, los individuos de cronotipo intermedio han tenido peor rendimiento, independientemente de la naturaleza del examen, lo que requerirá ser confirmado en otras investigaciones.

CONCLUSIONES

De forma general, casi la totalidad de los trabajos han demostrado que el desempeño de sujetos matutinos es superior al de los vespertinos, con independencia del horario en que se desarrollen las actividades, y se sostiene que esto obedece al efecto de la privación de sueño que sufren los sujetos vespertinos, debido a que horarios escolares no están alineados con los horarios de su reloj biológico. Se ha sugerido que los programas horarios basados en el cronotipo de las personas pueden reducir la disrupción circadiana, mejorar el sueño y tengan potenciales efectos beneficiosos en la salud y en la economía.