



■ La importancia de una buena higiene del sueño en los niños: cuidados y consecuencias

Se estima que hasta un 30% de los niños padecen alguna alteración relacionada con el sueño a lo largo de la infancia, lo que en la actualidad constituye un problema de salud pública por su prevalencia.

Un buen dormir, o la “higiene del sueño” como lo llaman los especialistas, es la correcta organización de los horarios de descanso. En niños es cada vez más difícil de conseguir, debido a los múltiples estímulos a los que están expuestos. Revise en este artículo las claves para un buen dormir y también las consecuencias de un descanso nocturno inapropiado.

La correcta organización de los horarios de descanso o “higiene del sueño” es vital en los niños, ya que se encuentran en estado de crecimiento y los malos hábitos para dormir pueden perjudicar su calidad de vida y sus capacidades de manera permanente. Los aspectos claves para sostener una buena higiene del sueño en los niños son las rutinas que se utilizan para descansar.



■ La importancia de que los niños tengan una buena higiene del sueño

El sueño es una necesidad del cuerpo humano que debe ser regulada para optimizar su funcionamiento. Aunque es fundamental para todas las etapas de la vida, la higiene del sueño en los niños es particularmente importante porque es en la infancia donde se adaptan los hábitos a las condiciones de vida, lo que forma estructuras que perduran hasta la edad adulta. Además, en esta etapa, el buen dormir es esencial para un desarrollo cognitivo y crecimiento óptimo.

■ Las claves para una higiene del sueño adecuada

El estilo de vida contemporáneo tiene muchas prácticas que no ayudan a tener un buen dormir. Para los niños más pequeños la clave está en establecer rutinas antes de acostarse y restringir el uso de aparatos electrónicos, aunque esta última aplica para todas las edades. Además de esto, para el cuidado de la higiene del sueño en los niños, los expertos recomiendan:

- El niño debería estar acostándose a más tardar a las 21:00, después de su rutina de higiene y alimentación.
- No deberían usarse aparatos electrónicos hasta 2 horas antes de irse a dormir, ya que inhiben la liberación normal de melatonina, que es la hormona reguladora del sueño.
- La cena debería ser 2 horas antes de irse a dormir.
- No realizar ejercicio físico importante dentro de las 2 horas antes de irse a dormir.
- No consumir bebidas estimulantes ni alimentos azucarados antes de dormir.
- Promover el sueño con rutinas y juegos: contar cuentos o escuchar música relajante, por ejemplo.



■ Las consecuencias de una mala higiene del sueño

Dado que el sueño es tan importante, su mala organización trae graves consecuencias para diferentes aspectos de la vida arrastrándolas hasta la adolescencia e incluso la adultez. Estas podrían ser:

Consecuencias en el comportamiento:

- Agresividad.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Inestabilidad emocional.

Consecuencias sistémicas:

- Alteraciones del crecimiento.
- Alteraciones del sistema inmune.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Obesidad.

Consecuencias cognitivas:

- Ausentismo y deserción.
- Bajo rendimiento escolar.
- Problemas de memoria.
- Trastornos de aprendizaje y menor coeficiente intelectual.



La higiene del sueño es la organización apropiada del dormir para optimizar las funciones del cuerpo y la mente. Para mantener una buena higiene del sueño en los niños, quienes son más vulnerables por su estadio de desarrollo, es necesario establecer rutinas que los dispongan a descansar. Esta debiese ser una preocupación principal para los padres, ya que las repercusiones de un mal dormir podrían disminuir la calidad de vida del niño, con secuelas que pueden arrastrarse de por vida.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

■ Referencias

Clínica Vespucio. *Niños que duermen bien despiertan mejor*. Noviembre, 2017. <http://www.clinicavespucio.cl/ninos/neurologia-higiene-del-sueno-en-ninos/> (Último acceso: 19 de Julio del 2019).

Grupo Pediátrico de la Sociedad Española del Sueño (SES). "Medidas preventivas de los problemas del sueño desde el nacimiento hasta la adolescencia"

Acta Pediátrica Española, 68(4). 2010. https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/14_-Higiene%20de%20sueno%20en%20la%20infancia%20adolescencia.pdf (Último acceso: 19 de Julio del 2019).

Jové, R. "Manejo respetuoso del sueño". *Chile Crece Contigo*. Marzo, 2012. <http://www.crececontigo.gob.cl/columna/manejo-respetuoso-del-sueno/> (Último acceso: 19 de Julio del 2019).

Malasán, M. P; Sequeida, J; Ortiz, M. "Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos". *Revista Chilena de Pediatría*, 84(5). Septiembre, 2013. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v84n5/art12.pdf> (Último acceso: 19 de Julio del 2019).

Fuenzalida L, Bernal J, Singh C: Trastornos del sueño en población pediátrica en el Consultorio Symon Ojeda, MASALÁN M. P. y cols. Volumen 84 - Número 5 563 Santiago. *Rev Pediatr Electrón* 2009; 6: 27-30. www.revistapediatria.cl



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl