

## HÁBITOS SALUDABLES PARA DORMIR MEJOR

Los trastornos del sueño constituyen un problema de salud pública frecuente en la infancia, ya que si no se actúa de forma adecuada puede afectar al desarrollo físico, cognitivo y psicosocial. Además, influyen en las relaciones familiares, originando agotamiento en los padres y sentimientos de frustración y ansiedad. Se estima que entre el 25-30% de las visitas al pediatra están relacionadas con algún problema ligado al sueño.

### ¿Cuántas horas necesitan dormir los niños?

#### Promedio de horas de sueño diario

Edad	Horas
Recién nacidos	18 horas
3 meses	15 horas
6 meses	14 horas
1 año	13 o 14 horas
2 años	13 horas
3 años	12 horas
5 a 7 años	10 horas
11 a 12 años	8.5 horas



### Malos hábitos del sueño

Los tipos de insomnio más frecuentes son el conductual y el producido por higiene del sueño inadecuada.

La iniciación del sueño requiere una compleja coordinación de circunstancias biológicas y de conductas aprendidas. Por un lado, el organismo tiene que estar fisiológicamente preparado para dormir y, por otro, las conductas que realizamos en los momentos previos al sueño se acaban convirtiendo en rituales facilitadores del mismo.

Los rituales de conciliación son necesarios en los niños. El insomnio infantil se produce como consecuencia de no “poder dormirse” o “volver a dormirse” durante la noche y es debido a que los estímulos que se asocian al inicio de sueño no están presentes a mitad de la noche cuando se despiertan (papá o mamá, luz, cuento...).

El uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación tienen una repercusión importante en la calidad y duración del sueño a todas las edades en sentido negativo.

Cuando los móviles y videojuegos se utilizan hasta el último momento del día dificultan el inicio del sueño, debido a que la luz azul que emiten produce una disminución en la secreción de melatonina.

Los adolescentes forman un grupo especialmente sensible a los malos hábitos de sueño. Muchos de ellos desarrollan patrones de sueño irregulares durmiendo pocas horas los días de instituto y compensando la falta de sueño los fines de semana.

## Causas médicas del insomnio.

**Alergias:** Los niños afectados dormirán de modo fragmentado e interrumpido.

**Dolores:** cualquier cuadro que produzca dolor, molestia o fiebre nocturna interrumpirá el sueño nocturno.

**Enuresis:** Es probable que la enuresis sea el más estresante, ya que no solamente es una fuente de pérdida de sueño, sino también de vergüenza.

**Enfermedades crónicas:** Trastornos como dolores de cabeza, asma, diabetes mellitus, reflujo gastroesofágico o crisis epilépticas pueden alterar el sueño de quién lo padece.

**Medicamentos:** Medicamentos como los antibióticos, los broncodilatadores pueden alterar el patrón normal del sueño.

## Consejos para tratar el insomnio.

Es recomendable mantener medidas de higiene del sueño:

- \* Tener un ritmo de actividad más o menos constante durante el día.
- \* Establecer un tiempo de tranquilidad antes de ir a dormir.
- \* Evitar emociones intensas antes del sueño, como juegos muy activos o discusiones.
- \* Evitar el uso de pantallas antes de ir a dormir.
- \* El ambiente para dormir debe ser tranquilo, sin ruido, sin luz y con una temperatura agradable.
- \* Evitar bebidas estimulantes y comidas demasiado copiosas que dificulten la digestión.
- \* Evitar las siestas largas.



Fuente: AEPED, FDA.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio San Gabriel

