

Importancia de la higiene del sueño en niños en edad escolar

Anna Karenina Prado Coronado¹

Introducción

El sueño se define como un estado fisiológico, reversible y cíclico, contraparte del estado de vigilia y cuyas características son: la relativa ausencia de movilidad y aumento del umbral de respuesta a los estímulos externos. Orgánicamente existen modificaciones funcionales y cambios en la actividad del sistema nervioso, además de una modificación de la actividad intelectual (Guía de Práctica Clínica [GPC], 2011).

La alta prevalencia de los trastornos del sueño en niños y adolescentes se considera un problema de salud pública, la cual se debe de diferenciar entre problemas de sueño (patrones de sueño insatisfactorios para los padres, el niño o el pediatra) y trastornos del sueño (alteración de la función fisiológica del sueño) (Carmona *et al.*, 2022).

Los problemas y trastornos del sueño alteran la calidad de vida, tanto del niño como de la familia debido a que provocan síntomas como: una somnolencia diurna excesiva que en el niño se manifiesta como alteraciones del ánimo, problemas conductuales, hiperactividad, falta de control de impulsos y déficits cognitivos con consecuencia como problemas escolares y de aprendizaje, entre otros (Barredo y Miranda, 2014).

Trastornos del Sueño

A. El manual de diagnóstico y estadísticas de trastornos mentales por sus siglas en inglés, DSM-5, (2014) menciona los siguientes criterios como parámetros para definir un trastorno del sueño:

- Predominante insatisfacción por la cantidad y/o calidad del sueño (Figura 1) asociado a uno o más de los siguientes síntomas:
- Dificultad para iniciar el sueño: se manifiesta por la dificultad para volver a conciliar el sueño sin la ayuda del cuidador.
- Dificultad para mantener el sueño: despertares frecuentes y/o problemas para volver a conciliar el sueño después de despertar. Se manifiesta por la dificultad para volver a conciliar el sueño sin la ayuda del cuidador.
- Despertar pronto por la mañana sin poder volver a dormir.

B. La alteración del sueño ocasiona problemas clínicamente significativos o alteraciones en áreas de la vida del niño como: lo social, laboral, educativo, académico, del comportamiento, etc.

C. Las dificultades del sueño se presentan por lo menos tres noches a la semana y en un periodo mínimo de tres meses.

D. Existen dificultades del sueño a pesar de haber condiciones favorables para dormir.

E. Las enfermedades subyacentes como trastornos mentales y afecciones médicas no explican el insomnio.

1. Profesora de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Email: anna.prado@umich.mx

Figura 1. Cantidad de horas de sueño recomendadas según la edad

Tabla de sueño en bebés, niños y adolescentes

Edad	Rango de sueño recomendado	Rango de sueño aceptable
0 a 3 meses	14 a 17 horas	11 a 19 horas
4 a 11 meses	12 a 15 horas	10 a 18 horas
1 a 2 años	11 a 14 horas	9 a 16 horas
3 a 5 años	10 a 13 horas	8 a 14 horas
6 a 13 años	9 a 11 horas	7 a 12 horas
14 a 17 años	8 a 10 horas	7 a 11 horas

 Etapa Infantil

Nota. Tomado de Delgado (2017).

Síntomas Indicativos de Trastorno del Sueño en la Infancia

De acuerdo con la GPC sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria (2011) los síntomas son: mal rendimiento escolar, hiperactividad, trastorno del comportamiento, agresividad que mejora con el sueño, accidentes frecuentes, dolores de crecimiento, cefaleas matutinas, somnolencia diurna excesiva (en niños mayores de 5 años), retraso pondero-estatural, ronquido nocturno, pausas respiratorias y/o respiración bucal, despertares frecuentes durante el sueño (de 3 a 5 por noche, más de 3 noches por semana en periodos de más de un 1 año), tarda más de media hora en dormirse, resistencia a irse a dormir, llanto al acostarse, dificultad para despertar por las mañanas o excesiva irritación al despertar.

Los Trastornos Más Comunes en Niños en Edad Escolar

Para Carmona *et al.* (2022) los principales trastornos del sueño en edad escolar son los que se describen a continuación:

Insomnio Infantil

La Academia Americana de Medicina del Sueño en su tercera edición (ICSD-3) lo define como: una persistente dificultad, aun cuando las condiciones son favorables para conciliar el sueño, para iniciar y/o mantener los ciclos del sueño y/o su calidad,

y cuyas consecuencias principales son alteraciones funcionales tanto en el niño como en su entorno familiar. Una latencia de sueño (tiempo transcurrido entre el momento que se apaga la luz hasta la primera época de cualquier fase de sueño) mayor a 30 min y/o despertares de más de 20 min de duración, situaciones que pueden ocasionar problemas clínicamente significativos y decaimiento en la calidad de vida en áreas como lo social, familiar, académico, entre otras.

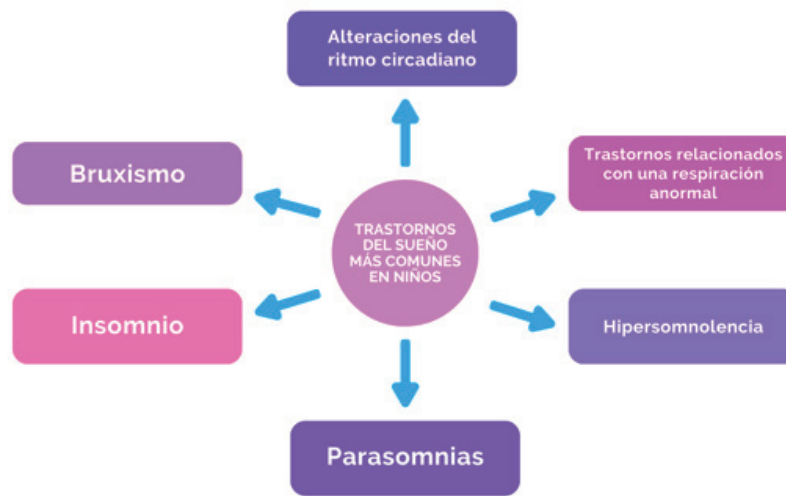
Las consecuencias en la salud de los trastornos del sueño crónico o mal tratados se observan en la siguiente figura.

Principales Causas del Insomnio en Niños

Según la GPC (2011) pueden existir diversos factores que aumentan la prevalencia de episodios de insomnio en los niños, los más comunes son:

- Ansiedad provocada por separación: miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo, relacionada a la separación de aquellas personas por las que siente apego.
- Estrés y ansiedad: estrés es el malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a factores internos o externos que simbolizan a un aspecto del suceso(s) traumático(s), y la ansiedad se define como un trastorno mental que se caracteriza por producir sensaciones

Diagrama 1. Principales trastornos del sueño en edad escolar



Nota. Elaboración propia con base en Carmona et al. (2022).

de preocupación o miedo, tan fuertes que interfieren con las actividades diarias de quien las padece.

- **Sobreestimulación:** situación en la que el niño experimenta más sensaciones, ruidos y estímulos de los que puede manejar. Cuando un bebé está experimentando este tipo de «sobrecarga», surgen emociones negativas, como ansiedad, miedo, enfado, etc.
- **Enfermedades subyacentes:** como asma, rinitis, reflujo gastroesofágico, Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH), epilepsia, entre otras.

Por todo lo anterior es importante atender de manera oportuna los episodios de insomnio en los niños. La principal herramienta recomendada por los especialistas siempre será revisar, y de ser necesario modificar, las conductas y hábitos de vida llevados a cabo durante el día, que tienen impacto directo sobre los ciclos del sueño. Para esto es necesario incluir una correcta rutina de higiene del sueño.

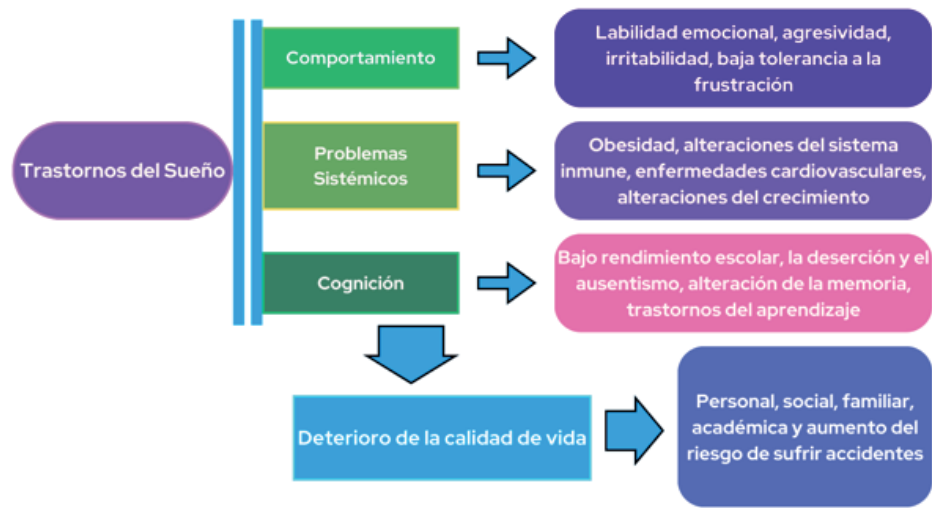
¿Qué es la Higiene de Sueño?

La higiene de sueño suele ser la principal herramienta para tratar los trastornos del sueño y con-

siste en un conjunto de medidas, recomendaciones y hábitos de conducta que favorecen el inicio y el mantenimiento del sueño (Barredo y Miranda, 2014). De acuerdo con la GPC (2011) las recomendaciones para una buena higiene del sueño son:

1. Levantarse y acostarse todos los días, aproximadamente a la misma hora. Con una ligera variación de no más de una hora entre los días de colegio y en los que no lo hay.
2. En los niños hay que adaptar las siestas a su edad y necesidades de desarrollo. En los adolescentes hay que evitar las siestas durante el día.
3. Establecer una rutina presueño (20-30 minutos antes) constante.
4. Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ventilación, ruidos, luz, etc.).
5. Evitar comidas copiosas antes de acostarse.
6. Evitar actividades estresantes y/o sobre estimulación en las horas previas a acostarse.
7. Evitar la utilización de aparatos electrónicos (televisión, ordenadores, móviles, etc.) dentro del dormitorio.
8. Realizar actividad física diariamente, aunque nunca inmediatamente antes de acostarse.
9. Pasar algún tiempo al aire libre todos los días.

Figura 2. Efectos de los trastornos del sueño en los niños



Nota. Adaptada de Masalán et al. (2013).

10. Llevar a los niños a la cama si están cansados y evitarlo cuando estén demasiado activos.

Conclusiones

Las alteraciones del sueño del niño requieren un oportuno diagnóstico y tratamiento, para evitar consecuencias, que muchas veces se ven reflejadas como problemas tanto en la rutina diaria como en complicaciones de salud mental y física. Por lo que se recomienda, la modificación de hábitos de vida, principalmente adoptando el conjunto de actitudes y hábitos que componen una adecuada rutina de higiene del sueño, para favorecer la disminución de episodios de sueño alterados y conseguir una mejor calidad de vida. Cuando esto no es suficiente, es necesario acudir con un especialista y determinar la causa para dar un tratamiento integral y evitar enfermedades asociadas a una mala calidad del sueño en el niño y por consiguiente beneficiar su entorno y el de los cuidadores primarios.

Referencias

American Academy of Sleep Medicine. (2014). The International Classification of Sleep Disorders-Third Edition [ICSD-3]. <https://aasm.org/wp-content/uploads/2019/05/ICSD3-TOC.pdf>
 American Psychiatric Association [APA]. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-

5. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
 Barredo, E. y Miranda, C. (2014). Trastornos del sueño en la infancia. Clasificación, diagnóstico y tratamiento. *Anales de Pediatría Continuada*. 12 (4), 175-182. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-trastornos-del-sueno-infancia-clasificacion-S169628181470188X>
 Carmona, M., Caner, M., Rúbies, J. y Miravet, E. (2022). Trastornos de sueño en niños. *Protoc diagn ter pediatr. Sociedad Española de Neurología Pediátrica*; 1:93-101. <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/10.pdf>
 Delgado, J. (2017). Tabla de sueño infantil. Cantidad de sueño recomendada según la edad. <https://www.etapainfantil.com/tabla-sueno-infantil>
 Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria [GPC]. (2011). Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria <https://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/07/GPC-sobre-Trastornos-del-Sueño-en-la-Infancia-y-Adolescencia-en-Atención-Primaria.pdf>
 Masalán, P., Sequeida, J. y Ortiz, M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Rev. chil. pediatr.* 84 (5), 554-564. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062013000500012>