

Hábitos de sueño en las niñas y niños e higiene del sueño

LP. Andrea Galindo Jacobo.
Centro de Rehabilitación Integral DIF, Mayo 2020.

Los trastornos del sueño son considerados uno de los problemas infantiles más frecuentes. Dormir es una función fisiológica indispensable a lo largo de la vida.

Desde la infancia, el sueño es un requisito vital para el correcto desarrollo de la y el infante. Pero cuando el ciclo del sueño no está instaurado puede surgir toda una serie de problemas. Uno de los más característicos es la somnolencia diurna que puede desembocar en problemas conductuales como rabietas y enfados y/o emocionales como ansiedad o depresión.



Funciones del sueño (lento y el sueño REM o profundo)

- ★ Función restauradora del cerebro: su privación afecta particularmente más a funciones cognitivas que físicas.
- ★ Secreción de hormonas vitales para el organismo.
- ★ Renovación de los tejidos, al tiempo que se eliminan los productos secundarios del metabolismo muscular.
- ★ Incremento de las funciones inmunitarias.
- ★ Función sobre la memoria y aprendizaje: su privación disminuye la consolidación de la tarea aprendida.
- ★ Consolidación de conductas para la adaptación de la especie: el estrés y la ingesta aumentan el porcentaje de sueño REM.
- ★ Consolida las conexiones cerebrales o corticales al tener una actividad EEG semejante a la vigilia.
- ★ Posible función de consolidar la relación social.

Desde antes del nacimiento

El sueño en la niña y el niño sigue un proceso de desarrollo que se inicia en la etapa fetal, experimentando modificaciones durante los primeros años de vida. La estructuración completa del sueño aparece a partir del octavo mes de vida fetal, con una buena organización corticosubcortical.

En la infancia, el insomnio es el trastorno del sueño más frecuente desde los seis meses, hasta los 5 años de edad. Los trastornos del sueño, de inicio o mantenimiento, son fenómenos habituales que van entre el 25% y el 50% de la población infantil (Challamel y Franco, 2011).

Las formas más representativas son la dificultad para iniciar el sueño y los continuos despertares nocturnos sin la presencia de las y los cuidadores, que suelen oscilar de cinco a 15 por noche. Esta situación, según Estivill (2002), afecta al 30% de las niñas (os) que carecen de hábitos ordenados del sueño. Entre el 25% y el 50% de las niñas (os) en edad preescolar y hasta un 15% de niñas (os) en edad escolar, presentan resistencias a la hora de acostarse, inicio del sueño retrasado y despertares nocturnos perturbadores (Daniel y Glaze, 2004).



La etiología del insomnio es multifactorial; factores externos (alimentación, temperatura, ruidos, etc.), pasando por factores orgánicos (infecciones, virus, disfunciones, etc.) y psicopatológicos (depresión y ansiedad), hasta factores madurativos (Segarra, 2010). Asimismo, se deben contemplar los inadecuados hábitos del sueño y el deficiente manejo ambiental para dormir, como un factor propio o agravante del insomnio.

¿Qué hacer para mejorar los hábitos de sueño?

La niña y el niño deben aprender a iniciar el sueño solos, asociando el acto de dormir con unos "elementos externos" como son su cama, el osito de peluche, su chupete y los demás elementos ornamentales de su habitación. La actitud de la madre y padre es fundamental porque son los que comunican seguridad a la niña y niño.

Una actitud de seguridad de padres a hijas (os) va dando confianza al niña y niño que, después de repetir la misma acción múltiples veces, acaba realizándola correctamente. Normalmente con el sueño suele ser de la misma manera. Las madres y padres deben saber que las niñas y niños deben "aprender" a dormir solos y no deben comunicarles inseguridad.

Además:

1. No utilizar la cama ni el dormitorio para otra actividad que no sea dormir.
2. Levantarse todos los días a la misma hora, sin importar las horas que se haya dormido, ni la hora de acostarse.
3. Reducir el horario de siesta al mínimo necesario para su edad. De cero a 2.5 horas.
4. Evitar dormir en habitaciones que puedan estar cerca de sitios ruidosos.
5. Evitar bebidas estimulantes.
6. Realizar por el día actividades estimulantes.
7. Utilizar un muñeco de trance, que indique la acción de irse a dormir.

Las madres y padres en los buenos hábitos de sueño

Son todavía frecuentes las creencias de que si una niña o niño se despiertan varias veces por la noche es un fenómeno normal, que no cabe consultar con el pediatra y que solo la paciente acción de la madre y el padre, que se levantará la mayoría de las veces a intentar hacer dormir a la niña o niño, hará más soportable la situación. No obstante, no hay mayor desestabilizador de la armonía conyugal que la situación que se presenta cuando aparece la dificultad para que la niña o niño empiecen a dormir y que posteriormente se despierte varias veces por la noche, días, semanas, meses incluso años. Cuando esto sucede, la madre o padre empiezan a utilizar las técnicas más lógicas, darle agua, mecerlo un poco, cantarle, darle la mano, dejarse acariciar el pelo o las orejas, etc. Nada de esto suele ser suficiente, la niña o niño va creciendo y exigiendo nuevas demandas.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA