

---

Salud: La tecnología altera el sueño de los niños

15/06/2018



Entre las principales causas se encuentran los ritmos frenéticos, el aumento de las luces artificiales y la utilización cada vez más precoz de los aparatos electrónicos, que causan una discordancia entre el ritmo del sueño-desvelo y las exigencias sociales.

Se calcula que en el mundo industrializado un niño de cada cuatro por debajo de los cinco años sufre de trastornos del sueño, mientras que después de los seis años y hasta la adolescencia el porcentaje es de alrededor del 10-12%.

Estos trastornos están ocupando un buen espacio en el 74 Congreso de la Sociedad Italiana de Pediatría (SIP), que se desarrolla en Roma.

Entre los más comunes son el insomnio (20-30%), parasomnias o despertares breves durante el sueño (25%), trastornos del ritmo circadiano (7%), trastornos respiratorios del sueño como ronquidos o apneas (2-3%). Las consecuencias de un sueño insuficiente o de mala calidad "son múltiples y muy a menudo mal entendidas", resaltó Oliviero Bruni, neuropsiquiatría infantil italiano.

"Una mala calidad del sueño puede reducir el rendimiento escolar y provocar problemas de aprendizaje (el 28% de los niños con insuficiente calidad de sueño se duermen en la escuela una vez a la semana), somnolencia, desatención, obesidad, trastornos metabólicos, predisposición a la diabetes y en la adolescencia al abuso del alcohol, marihuana u otras drogas, e incluso depresión.

Por último, el problema puede tener repercusiones sobre todo en el ámbito familiar, favoreciendo el desarrollo de la depresión materna y un notable estrés.

Todo eso se puede prevenir: en el Congreso SIP se presentó un proyecto de la Sociedad Italiana de Curación

Primaria Pediátrica bajo el título "Dormir bien para crecer bien", que busca incrementar el conocimiento de los pediatras de familia, porque pueden entregar a los padres indicaciones útiles sobre la cuestión.

Muy importante es la prevención en el primer año de vida, coinciden los especialistas.

Emanuela Malorgio, pediatra de familia de la entidad italiana, anunció tres medidas claves: hacer dormir al niño siempre en la misma habitación; respetar el horario en la cama; y a los 3-4 meses de vida (es decir cuando aparece la fase de quedarse dormido) alejarlo del pecho o del biberón cuando se está adormeciendo y ponerlo sobre su cuna.

---