

CONSEJOS de SALUD

para los padres

¿Cuántas horas necesita dormir mi hijo?

Los niños necesitan dormir lo suficiente para poder desarrollarse tanto física como emocionalmente. La falta de descanso puede causar problemas en la escuela, con la familia y con los amigos.

Según la doctora Frisca Yan-Go, M.D., directora médica del Centro de Trastornos del Sueño de UCLA, los estudiantes de la escuela elemental necesitan entre nueve y once horas de sueño todos los días. Mientras duermen, el cuerpo libera hormonas del crecimiento y se esfuerza por ayudar al cerebro y a los músculos a crecer y desarrollarse.

Trastornos comunes

La falta de sueño es el trastorno más común relacionado con el dormir en los niños. La estimulación excesiva (demasiadas actividades) durante el día causa alteraciones en el sueño, lo mismo que la falta de una rutina uniforme a la hora de acostarse. Las distracciones tentadoras deben controlarse en la noche. "Muchos niños tienen televisiones, computadoras y otros objetos estimulantes en sus habitaciones", observa la doctora Yan-Go.

Otros problemas relacionados con el sueño

El insomnio, es decir, la imposibilidad de dormir, puede ser resultado de un trastorno físico o psicológico, tal como una fobia o la depresión. Aunque la mayoría de los niños se despiertan varias veces durante la noche y pueden volver a quedarse dormidos, algunos continúan dando vueltas de un lado a otro y tienen dificultades para volver a conciliar el sueño.

El sonambulismo o los terrores nocturnos ocurren en la primera mitad de la noche, durante el llamado sueño no de REM, una importante fase del sueño en la que se liberan hormonas del cre-



cimiento. Durante este período, la mente de los niños está dormida, pero sus cuerpos se mueven, por lo que muchos niños caminan por la casa estando dormidos. Los terrores nocturnos —más comunes en niños pequeños y de edad preescolar— suelen ocurrir en menos de una hora después de que el niño se queda dormido. Durante un episodio de terror nocturno, es imposible despertar o calmar a los niños y éstos pueden experimentar un llanto incontrolable, así como sudor, temblores y respiración acelerada; un aspecto horrorizado, de confusión o con la mirada vidriosa; revolverse, gritar, patear o mirar fijamente; o ser incapaces de reconocer caras familiares. Los niños no recordarán un episodio de sonambulismo o de terror nocturno y, al despertarse, pueden mostrarse muy emocionales, temerosos y tensos.

La apnea del sueño se debe a la constricción de las vías respiratorias, lo cual causa ronquidos sonoros, interrupciones de la respiración durante el sueño y un sueño agitado.

Debido a que la apnea altera la calidad del sueño profundo y reparador, a menudo provoca un rendimiento escolar deficiente, tanto a nivel académico como deportivo.

Los niños con apnea del sueño pueden dar señales de falta de atención y adormilarse durante el día. Las principales causas de esta obstrucción de las vías respiratorias son las vegetaciones adenoides y amígdalas de gran tamaño, así como la obesidad.

Obtención de ayuda

Los padres deben establecer y hacer cumplir rutinas estrictas a la hora de acostarse. "Los niños deben tener 'tiempo para calmarse' antes de ir a la cama", explica la doctora Yan-Go. "No deben consumir alimentos excesivos, ver imágenes violentas en la televisión ni hacer ejercicio menos de tres horas antes de acostarse". Las rutinas al acostarse deben incluir actividades relajantes, como tomar un baño tibio o leer un libro. Es aconsejable que los padres retiren de las habitaciones de sus hijos las televisiones, los videojuegos y las computadoras.

Si continúan las dificultades para conciliar el sueño, hable con su hijo acerca de posibles problemas subyacentes o temores que puedan estar causando la alteración del sueño. Los problemas durante la noche pueden ser reflejo de dificultades en la escuela, con los amigos o con la familia.

Los niños que sufren de apnea del sueño o terrores nocturnos podrían beneficiarse de la intervención médica o psicológica. La doctora Yan-Go recomienda que, como primer paso, los padres hablen de sus inquietudes con el médico del niño. Para casos más complejos, el Centro de Trastornos del Sueño de UCLA realiza consultas en el propio centro, así como estudios sobre el sueño para evaluar la respiración, ronquidos, saturación de oxígeno, ritmo cardíaco, ondas cerebrales y movimientos de las extremidades con el fin de diagnosticar y tratar la causa subyacente en el problema de sueño del niño.