

Los niños que duermen poco tienen aproximadamente un 50 por ciento más de riesgo de sobrepeso u obesidad.

Una guagua que duerme 6 a 7 horas, nacida de una madre que antes de ser mamá dormía 6 horas, sin duda será calificado de “bebe ideal” y la madre será considerada una gran mamá. Pero si ese mismo niño nace de una madre que duerme 8 horas diarias, terminara siendo objeto de quejas y angustias mas allá de lo que yo como medico les diga que es normal.

Las horas de sueño de los niños son cada día más valoradas, entre otras razones, porque estadísticamente se ha probado que inciden en el desempeño académico. Si logras que tu hijo duerma 10 horas eres una buena madre-dice el doctor- Es como una medalla de deportes. El problema es que a veces esa meta no se logra .

– Hay padres que se angustian- dice la neuropediatra Verónica Buron. Además muchas veces estos niños con problemas de sueño, que no se duermen o despiertan por la noche, llegan donde ellos y no los dejan dormir. Y los pobres padres al día siguiente tienen que funcionar, pero lo harán igual que el niño, más irritables, con tiempos de concentración disminuidos y toda la sintomatología siquiátrica aumentada. Es decir, si se trata de un niño o un padre ansioso o depresivo, sus síntomas aumentarán.

Respecto de los síntomas mas relacionados con la ansiedad, la pediatra nutrióloga de la Clínica Las Condes, Ximena Raimann, opina que la disminución en el tiempo de sueño de los niños se asocia a un aumento de la obesidad.

Estos niños se quedan con el computador o el celular en la cama y no toman desayuno, lo que hace que se lleven colaciones más calóricas y que se coma no solo las suyas, sino que además la de sus compañeros. En su experiencia asegura que los niños que duermen poco tienen aproximadamente 50% mas de riesgo de sobrepeso u obesidad que los niños que duermen de manera adecuada. Según un meta análisis –agrega ella - por cada hora más de sueño, el riesgo de sobrepeso disminuye en promedio 9 por ciento.

Para Walter Avdaloff, en tanto el incremento de la predisposición a estados depresivos se manifestara en diferentes formas dependiendo de si se trata de adultos o niños:

En los niños se manifiesta distinto: a través de un estado de tristeza, de falta de concentración o de desinterés por todas las cosas

La Neuropsiquiatra Amanda Céspedes cree que la falta de concentración es solo la punta del iceberg de tantas otras consecuencias que quedan por estudiar.

Hay una gran cantidad de otros problemas tanto o más serios, como la vulnerabilidad a enfermar, acumulación de tóxicos en la sangre, depresión y deterioro cognitivo precoz, que causa demencia senil y Alzheimer antes de los 60 años. Esto vale para los adultos que duermen menos de cinco horas y para los que hoy son niños y que duermen menos de lo recomendado. Ellos están en peligro mayor.



El Rol de los padres en la formación de los hábitos del sueño de los niños es uno de los nuevos focos de atención para los especialistas del área. El diagnóstico es uno: los escolares chilenos duermen poco, están desconcentrados en clases y en sus casas reproducen estilo de vida de padres hiperconectados y agotados por las largas jornadas laborales.

*Por Muriel Alarcón y
Claudia Guzmán Foto:
Sergio Alfonso López.*



Amanda Céspedes, reconocida neuropsiquiatra infantil, tiene clara la magnitud del problema y como éste impacta en el sistema escolar: -Los niños duermen dos horas menos del mínimo deseable – dice- . En las aulas hay muchos niños y adolescentes que duermen las dos primeras horas (en vez de poner atención) . La capacidad de atender focalmente se ha ido al tacho de la basura.

En febrero comenzaron las primeras señales de alerta , pero la última semana del mes quedó claro que la preocupación por el sueño de los escolares llegaría con –la entrada a clases- pronto a su *peak*:

Ya en el verano algunos padres consultaban como hacerlo para ir generando un buen hábito de sueño en los niños a partir de marzo – dice Verónica Burón, neuróloga infantil de la Clínica Alemana. Pero también te contaban que por el Festival de Viña , la familia hacia una excepción y se dormía cerca de las 3 de la mañana-. Entonces ¿Qué hábito se puede formar si las clases comienzan la semana siguiente del festival?.

El Rol de los padres en la formación de los hábitos de sueño de los niños es uno de los nuevos focos de atención para los especialistas del área. Hasta las consultas de neuropediatras llegan padres preocupados por supuestos trastornos como déficit atencional o hiperactividad. Lo que comienza a surgir a lo largo de las entrevistas es que detrás de esos niños hay padres que no siempre son conscientes del problema de sueño y menos de su rol en él.

A Manuel Mesa, neurólogo pediátrico de la Red de salud UC CHISTUS, también le han llegado padres preocupados por sus hijos, consultando si lo suyo es déficit atencional.

- Y es que están durmiendo mal – sentencia-. Son sus hábitos: duerme con los celulares, mantienen diálogos a medianoche e incluso durante la madrugada.

La doctora Burón coincide:

- Los padres se dan cuenta de que un acosa es cuando ellos mandan a dormir y otra es cuando efectivamente ellos apagan el tablet o el celular. En el caso de los escolares, hay trastornos relacionados con la falta de sueño que están subdiagnosticados. Como especialista, hay que tener la costumbre de preguntar por lo hábitos de los niños; a qué hora se acuestan, cuanto duermen y a qué hora se levantan. Ahí te das cuenta de que están durmiendo poco, y ahí los papas toman conciencia del problema. Porque si un niño en vacaciones duerme 10 horas, más allá de la hora que se acueste o levante, no puede estar bien si solo duerme 8 horas época escolar.

“HIGIENE DEL SUEÑO FAMILIAR”

En el Instituto del Sueño, donde se llevan estudiando estos trastornos 25 años, han observado un aumento de las consultas de estos niños, esto se puede deber a varias causas, explica su director, el médico neurólogo y especialista en la medicina del sueño Walter Avdaloff. Una de ellas es que hoy existe mayor información. Antes los padres, según Avdaloff, veían los trastornos del sueño como una cosa transitoria, que no afectaba la vida de sus hijos. Hoy saben más.

- Se han dado cuenta de que la alteración del sueño puede perjudicar gravemente la calidad de vida y de estudio de sus hijos- explica.

Los desordenes del sueño en los escolares son una preocupación global. Una encuesta del Sistema Nacional de Salud británico (NHS) mostro que las atenciones a niños bajo los 14 años por esta causa se ha triplicado en los últimos 10 años. Mientras que la fundación Nacional del Sueño (NSF) de Estados Unidos ha registrado la preocupación paternal al constatar que un 76% de los padres quisiera cambia “algo” respecto del sueño de sus hijos.

Los datos de la NSF muestra que solo el 45% de los niños logra 9 horas de sueño, pero, paradójicamente, el 43% de los padres cree que la calidad de sueño de sus hijos es “excelente” y el 48% la califica de “buena”.

La disociación entre ambas valoraciones es lo que, según los especialistas, se explica por la escasa conciencia de cómo la modernidad afecta el sueño.

Para el doctor Manuel Mesa, la mala higiene de sueño de un niño proviene de un mal modelo de higiene de sueño de un adulto. Pues, este “modelo” es algo que se aprende mediante la imitación.

- Si los papás decimos a los niños “vayan a acostarse” mientras la casa sigue funcionando como de día, porque se come tarde o porque la televisión no se apaga nunca, evidentemente los niños no se van a aislar de lo que sucede. – opina.

El doctor Avdaloff habla, de hecho, de la mala “higiene de sueño familiar” .

La mayoría de los padres inicia su sueño entre las 12 y la 1 de la mañana y no les llama la atención que sus niños inicien el sueño entre las 11 y las 12 de la noche- critica.

Verónica Burón suele escuchar a madres quejarse de llegar tarde a casa después del trabajo, cansadas por los largos traslados, y sin ganas de llegar a ser excesivamente inflexibles cuando es poso el tiempo que tendrán que compartir.

- Es importante darse al menos una hora para generar la rutina de comer en familia, ojalá estando los niños ya bañados, y entonces hacerlos dormir. Y, sie es que acompañamos a los niños mientras duermen, no se debe tener el televisor prendido o estar pendiente del celular.
- Según la especialista, hay estudios que muestran que, por cada aparato electrónico con presencia en el dormitorio, el tiempo de sueño disminuye en cerca de 18 minutos. Es decir: un televisor son 18 minutos menos de sueño; un computador, suma 36 minutos; una tablet 54 y agregar el teléfono inteligente significará una hora y 12 minutos menos de sueño.

Para Amanda Céspedes, el desarrollo tecnológico está en la base de lo que ella llama una “severa crisis”: - La falta de sueño comenzó a ser un factor preocupante con la llegada de la TV cable que estaba a libre disponibilidad toda la noche- dice, remontándose casi 30 años atrás-. Empeoró con los reality y las teleseries nocturnas y actualmente estamos viviendo una severa crisis; en los jóvenes y niños con la conectividad a través de las redes sociales y en los adultos con las series a través de netflix y la TV abierta y por cable.

No es alejado de los datos de la Fundación Nacional del Sueño, de Estados Unidos, que muestran la presencia de televisores en los dormitorios. Esta es del 62% en caso de los padres y de 45% en el de los niños. Asimismo mientras el 45% de esos adultos reconoce dejar el aparato encendido por las noches, el 39% de los niños también los hace. Le siguen las tabletas y teléfonos inteligentes, con 45% y 30% de presencia de padres e hijos respectivamente, y una proporción de actividad en horas de sueño de 28% y 35% a su vez.

-Para los niños resulta terrible saber que sus compañeros han seguido chateando cuando ellos no están en línea- apunta la Doctora Burón -. Entonces, ahí lo más simple es poner una regla: el teléfono se carga en la pieza de los papás.

EL PROBLEMA A LARGO PLAZO

El neuropediatra Rafael Pelayo , del Centro Clinico del Sueño de la Universidad de Stanford, recuerda que al iniciar su carrera en 1993 los médicos escasamente se preocupaban por el sueño de sus pacientes. Con los niños era más evidente aun:

Entre los médicos hablábamos de los niños basándonos en cómo había sido los embarazos , si eran de termino o no. Nadie se preguntaba demasiado por su sueño.

En cambio, hoy en sus historiales nos preocupamos incluso de cómo dormían los padres antes de que las guaguas llegaran a nacer. Pelayo, quien trata a niños y adultos con problemas de sueño, dice que el sueño de los niños se ha transformado en un tema que ineludiblemente afectará en el largo plazo a cada sistema familiar.