69 Congreso de la Asociación Española de Pediatría

**El insomnio infantil podría prevenirse en el 90% de los casos modificando conductas de los padres**

* **Uno de cada tres niños en España tiene problemas crónicos para conciliar o mantener el sueño, causando trastornos a todos los miembros de la familia**
* **La AEP aboga por el abordaje cognitivo-conductual del insomnio infantil como tratamiento de elección, instruyendo a los padres en esta metodología**
* **Los pediatras presentan cinco técnicas para aplicar en casa que han demostrado científicamente su efectividad contra el insomnio infantil**

**Granada, 2 de junio de 2023\_** La conciliación del sueño debería ser innata, pero no a todos los bebés y niños les sale naturalmente. Los motivos son variados, pero uno de los más frecuentes es que tienen cambiados sus ritmos circadianos. “*A menudo se adaptan los horarios de sueño de los niños a los de los padres y esto puede tener consecuencias”,* apunta el doctor **Ignacio Cruz Navarro**, pediatra del centro de salud Montequinto, en Dos Hermanas (Sevilla). Cruz ha moderado una mesa de debate sobre insomnio infantil organizada por el Grupo de Trabajo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría dentro del **69 Congreso AEP**, que se celebra hasta mañana en Granada.Según explica, *“el ritmo de los recién nacidos tendría que estar regido por la alimentación y, entre los seis y los 12 meses, ya debería instaurarse de forma natural un ritmo de sueño acorde con las horas de luz y oscuridad. Muchas veces se fuerza la maduración del sueño antes de tiempo, y en ocasiones, termina derivando en insomnio infantil, concretamente en uno de cada tres casos, aunque no todos llegan a consulta*”.

El manejo temprano de este problema se torna fundamental, pues, como indica el especialista, *“en niños pequeños, el insomnio se convierte en un malestar familiar, donde nadie puede dormir. Conforme avanza la edad, cuesta más trabajo desmontar los malos hábitos, por lo que, si no se toman medidas pronto, el problema se perpetuará y éstos terminarán siendo adultos con insomnio*”.

El insomnio crónico se considera como tal en la población infantil cuando existe insatisfacción con la cantidad o la calidad del descanso, bien sea por resistencia a acostarse, por despertares frecuentes y/o por dificultad para dormirse de forma independiente. “*Si esto sucede más de tres veces por semana durante más de tres meses, los padres deberían consultar con su pediatra*”, recomienda Cruz Navarro, también coordinador del Grupo de Sueño de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, entidad integrada en la AEP.

Los pediatras cuentan con distintas estrategias cognitivo-conductuales para que desarrollen los padres para prevenir el insomnio de sus hijos, algo que se logra en el 90% de los casos. “*El éxito dependerá de que el especialista pueda explicar correctamente las medidas y tenga tiempo en consulta para hacer el seguimiento adecuado*”, explica el doctor Cruz. “*Varios metaanálisis han demostrado ya que la terapia cognitivo-conductual puede mejorar en casi una hora de media el sueño total del niño*”, añade.

**5 estrategias para padres desesperados por el insomnio infantil**

Las medidas más efectivas contra el insomnio infantil, según la evidencia científica, son las siguientes, que se pueden combinar para aumentar las posibilidades de éxito:

1. **Ignorar las protestas del niño al irse a la cama o al despertarse durante la noche**

Por difícil o polémica que pueda resultar esta estrategia, como certifica el doctor Cruz Navarro, “*no se ha demostrado ningún efecto perjudicial para la salud mental de los niños a medio ni a largo plazo, ni tampoco un empeoramiento de la relación con sus progenitores*”. En cambio, sí se ha observado que se acorta el tiempo de transición de la vigilia total al sueño y se reduce el número de interrupciones de este sueño. “*Hay que luchar contra el sentimiento de culpa que desarrollan los padres por no atender al niño cuando protesta por enseñarle a dormir. Le están haciendo un bien*”.

Si el niño acude a la cama de los padres, lo ideal es devolverle a la suya sin interaccionar con él. *“Al principio puede que aumente las veces que se despierta para lograr la atención retirada, pero si se persiste en esta medida, el problema irá disminuyendo*”, aconseja.

La ignorancia a estas demandas se puede hacer, según el caso, de golpe o de manera progresiva, incrementando el tiempo en el que no se produce la interacción con el niño.

1. **Premiarle cuando duerma bien**

Los refuerzos positivos ayudan a iniciar o a prolongar el periodo del sueño. Si los niños reciben más atención cuando duermen bien que cuando no quieren dormir, se verán motivados a irse a la cama para obtener esa recompensa.

1. **Retrasar temporalmente la hora de acostarse**

Aunque parezca contraproducente, demorar por un tiempo determinado la hora de acostarse para que coincida con el inicio del sueño real del niño hará que mejore su descanso nocturno. “*Es un tipo de terapia conductual y la mayoría del insomnio suele responder a conductas mal aprendidas, por lo que poco a poco iremos modificando la hora hasta la adecuada*”, apunta el pediatra.

1. **Despertar al niño en horas concretas**

Cada vez que terminamos con un ciclo de sueño mientras dormimos, solemos tener microdespertares. Hay quien ni los nota, pero hay a quien estos despertares le rompe el sueño y luego no pueden dormirse de nuevo. “*Si movemos suavemente al niño, sin espabilarlo del todo, justo antes de que termine su ciclo de sueño y se despierte, conseguiremos que encadene ese ciclo con el siguiente sin desvelarse*”, propone Cruz Navarro. “*Por ejemplo, si suele despertarse a la una, lo microdespertamos a la una menos cuarto y seguirá durmiendo plácidamente*”, sugiere.

Esta medida puede aplicarse en niños que se suelen desvelar a la misma hora habitualmente. Conviene llevar una agenda de sueño para registrar los horarios de vigilia de los pequeños y ver si se repiten patrones noche tras noche.

1. **Darle ‘vales’ para canjear por acciones antes de ir a dormir**

Esta técnica conductual consiste en entregar al niño una serie de tarjetas intercambiables por acciones como: un cuento, una canción, beber agua. . . Se debe acordar previamente con el niño que una vez que se acaben, deberá irse a dormir.

Según el especialista, *“la primera medida a tomar frente al insomnio siempre será instruir a los padres en estas técnicas y en medidas de higiene del sueño como tener horarios regulares o evitar el deporte y las pantallas a últimas horas del día”.* Si todo esto no funcionara*, “entonces recomendaríamos combinarlo con la valeriana o la lavanda. Otro recurso que podríamos utilizar es la melatonina, y como última opción los antihistamínicos, que como efecto secundario producen somnolencia. Eso sí, la farmacoterapia será lo más breve posible y a la dosis menor eficaz”,* concluye el pediatra.

**Sobre la Asociación Española de Pediatría**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 12.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.