

Alicante

Eduard Estivill

Pediatra y neurofisiólogo especialista en el sueño. Los trastornos en el sueño de los niños no sólo provocan un mayor cansancio, sino que influyen de manera directa en la conducta y pueden acarrear problemas que se acrecentan con la edad si no se tratan a tiempo. En ocasiones aparecen por una cuestión simplemente física.

«Los padres de niños con insomnio se sienten culpables y no quieren tener más hijos»



CHARLA-COLOQUIO
Cómo enseñar a dormir a los niños

► **Charla-coloquio del doctor Eduard Estivill sobre problemas de sueño.** Jueves, 29 de mayo de 2013, 13.30 horas. **Club INFORMACIÓN Doctor Rico, 17. Entrada libre**

El pediatra y neurofisiólogo Eduard Estivill, con 25 años de experiencia en el tratamiento del insomnio infantil, ofreció ayer una charla didáctica para padres aportando algunas claves para paliar estos problemas. Lo hizo en el Club INFORMACIÓN, dentro de las Jornadas Pediátricas sobre el Sueño organizadas por la Clínica Vistahermosa, donde también presentó un libro con anécdotas de su trayectoria profesional.

ANTONIO TERUEL

► **¿Cómo detectan los padres que sus hijos padecen algún trastorno del sueño?**

► Las familias suelen creer que los niños son vagos o no rinden, y en realidad tienen una alteración del ritmo biológico, no concilian el sueño a la hora habitual. Las formas más comunes de manifestarse son la irritabilidad, el mal humor, el cansancio, la somnolencia, el mal rendimiento escolar o trastornos de conducta.

► **¿Qué consecuencias tiene esto para la familia?**

► Normalmente suele llevar a la desesperación de los padres, ya que no saben qué hacer para combatir esta situación. Piensan que ellos son los culpables, y se sienten frustrados hasta el punto de no querer tener más hijos. Creen que han hecho algo mal, cuando por lo general su actitud no tiene nada que ver con el problema.

► **¿Qué pueden hacer los padres ante esta situación?**

► Deben ver que en los hijos aparecen estos síntomas y consultarlo con el pediatra; él sabrá si puede corregirlo o derivar al niño a una unidad del sueño.

► **¿Estos trastornos pueden arrastrarse hasta la edad adulta?**

► Por supuesto. Un niño con problemas de sueño no corregidos



El pediatra y neurofisiólogo Eduard Estivill.

«El insomnio se suele

manifestar a través de la irritabilidad, el mal humor o la falta de rendimiento»

«El problema de la falta

de sueño que no se corrige en la niñez se agrava en edad adulta con el estrés»

puede llegar a la adolescencia acostándose a las 2 o las 3 de la madrugada, sin poder rendir al día siguiente. Además, en esa época comienza el consumo de estimulantes como el café. De ese modo, puede llegar a ser adulto sin haber

corregido su trastorno de sueño, con el agravante de que en este momento de la vida influyen también factores como el estrés.

► **¿Qué puede recomendarse a un adolescente para que se corrijan sus problemas de sueño?**

► Hay que aplicarle rutinas muy fijas en su vida, para que adecue sus horarios de sueño. Lo malo es que esto es muy fácil de decir, pero muy difícil de seguir.

► **Su último libro reúne 25 años de anécdotas sobre el sueño. ¿Alguna conclusión en particular?**

► Dormir es la actividad más importante que realizamos en nuestra vida, y para dormir hay quien hace cosas increíbles porque es su truco para conciliar el sueño, como necesitar del ruido de un secador en funcionamiento.



Paula Giménez, responsable de la Unidad del Sueño en Vistahermosa.

Paula Giménez

► DIRECTORA DE LA UNIDAD DEL SUEÑO DE LA CLÍNICA VISTAHERMOSA

«Hay adolescentes con narcolepsia a los que se tacha por error de vagos»



CURSO FORMATIVO
Jornadas Pediátricas del Sueño

► **Curso para profesionales sanitarios sobre los trastornos infantiles del sueño.** Jueves, 29 de mayo, 16.00 horas. **Clínica Vistahermosa.** Alicante.

La doctora Paula Giménez, responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica Vistahermosa, coordinó ayer un curso sobre estos trastornos para profesionales sanitarios, dentro de las Jornadas Pediátricas sobre el Sueño organizadas por este centro médico alicantino.

A. TERUEL

► **¿Son distintas las causas de los trastornos del sueño en niños y en adultos?**

► Ciertos trastornos pueden tener preferencia en algunas edades. En los niños, un 30% de ellos tiene problemas para iniciar o mantener el sueño. Algunos roncan, por causas diferentes a las de un adulto, como la apnea del sueño. Y hasta un 2% tiene el «síndrome de las piernas inquietas», en el que manifiesta sus problemas de sueño a través de lenguaje no verbal. Luego está el problema de la narcolepsia, más propio de adultos pero que se inicia en la segunda década de vida.

► **¿Qué puede ocurrir si un niño o un joven sufre este problema?**

► Sobre todo, se les tiene a etiquetar erróneamente como vagos, cuando lo que en realidad ocurre es que tienen un trastorno

importante del sueño. Suele manifestarse por primera vez entre los 10 y los 15 años.

► **Además de los factores físicos, ¿qué otros condicionantes pueden desembocar en insomnio?**

► Hay muchos factores externos que tienden a retrasar la hora de irse a la cama. Por eso los padres deben ser responsables; en adolescentes cuesta ya mucho más.

► **¿Uno de esos factores puede ser el uso de nuevas tecnologías?**

► Sí, porque el uso de estas herramientas facilita más la vigilia que el sueño, y cada vez se utilizan más tanto por parte de niños como de adolescentes y adultos.

► **¿Y si la lectura se suele emplear como ayuda para conciliar el sueño, ¿por qué la lectura en una pantalla no ejerce la misma función?**

► Muy sencillo: por la luz que emite la pantalla. La luz hace que no fabriquemos melatonina, que es la hormona que nos ayuda a dormir. Un libro normalmente se lee con poca luz, y por eso mientras tanto el organismo fabrica melatonina y se concilia el sueño más fácilmente. Ahora, con el auge del libro electrónico, nos encontramos con el problema de que se lee cada vez más en una pantalla.

► **¿Qué puede ocurrir a largo plazo si los trastornos de sueño no se corrigen?**

► Hay personas que llegan a adaptarse a su situación de insomnio, alargando sus horarios nocturnos. Pero eso es un problema, porque en ocasiones esos horarios son incompatibles con llevar una vida social o con seguir el obligado ritmo de trabajo.