

EDUARD ESTIVILL Doctor

El autor del libro 'Duermete niño' participa en Alicante en las Jornadas Pediátricas del Sueño, organizadas por Clínica Vistahermosa

«España duerme poco y eso es culpa del horario laboral»

DANIEL MOLTÓ / Alicante

El neurofisiólogo clínico y pediatra Eduard Estivill forjó su faceta más mediática con la publicación del libro *Duermete niño*, en la que aconsejaba a los padres sobre las pautas del sueño en los más pequeños. Ayer participó en Alicante en unas Jornadas Pediátricas del Sueño organizadas por Clínica Vistahermosa y en las que estuvo acompañado por Paula Giménez, responsable de su Unidad del Sueño.

Pregunta.-Las jornadas a las que ha sido invitado están centradas en las patologías infantiles del sueño. ¿Cuáles son las más comunes?

Respuesta.- Siempre después de haber descartado causas médicas, como una intolerancia a la lactosa, una otitis o un reflujo y centrándonos en la franja de entre los 3 y los 5 años, la más frecuente -que afecta al 30% de los niños que duermen mal- es el insomnio infantil por malos hábitos. Después vienen las apneas y los ronquidos, que afectan a un 2%. También es importante el síndrome de piernas inquietas. Añadimos que no sabemos cuántos niños lo padecen pero sospechamos que bastantes.

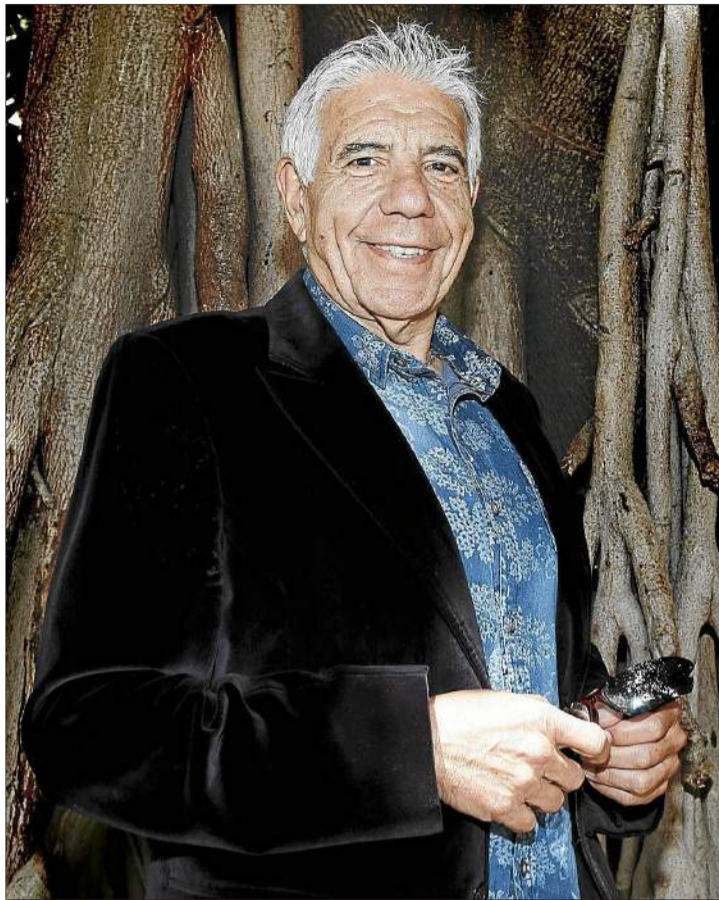
P.-Su ponencia se ha centrado en una patología común entre adolescentes. ¿Cuáles son?

R.-Se trata de una alteración neurobiológica, también documentada entre niños y que llamamos «retraso de la fase de sueño». El cerebro humano cuenta con un pequeño grupo de células que rigen nuestro reloj biológico. Estas células están programadas genéticamente para que tengamos sueño entre las 9 y las 10 de la noche y para que éste se termine entre las 7 y 8 de la mañana. Sin embargo, hay un grupo de niños y muchos adolescentes en los que el reloj está atrasado. Da la orden de dormir a las dos o tres de la madrugada y si le dejamos dormir, lo hará hasta las 11 o las 12 del mediodía. Como al día siguiente tienen que ir al colegio o al instituto, van cortos de sueño.

P.-¿Pero es también una cuestión de malos hábitos?

R.-No. Estos pacientes pueden tener pautas correctas pero no les entra el sueño. Entonces piensan que tienen insomnio, empiezan a ir a médicos, les dan pastillas... Crea una distorsión importante en la vida de los jóvenes porque los padres piensan que su hijo es un pendejo por la noche y un vago por la mañana. Y no tiene nada que ver.

P.-Hablando de malos hábitos, ¿qué papel juega el mal uso o el abuso de las nuevas tecnologías?



El doctor Eduard Estivill, ayer, en la plaza Calvo Sotelo de Alicante / P.R.

R.-Uno muy importante. Tanto en adultos como en adolescentes y en niños. Si los padres saben ordenar la forma de uso de las tecnologías, estas pueden ser magníficas. Pero hay veces en las que el niño o el adolescente las utiliza como quiere y a los padres le son cosas porque los mantienen callados. Así lo conseguimos más desconexión y retrasar la hora de sueño.

P.-¿España duerme poco?

R.-En comparación con el resto de europeos, los españoles dormimos un promedio de 50 minutos menos. Y esto se debe a nuestra mala organización laboral. Por esto estamos tan a favor de normalizar los horarios laborales y comerciales. Porque aquí trabajamos hasta las

nueve de la noche en muchos casos. Entre que llegamos a casa, cenamos... si hay que preparar al cuerpo unas dos horas antes de dormir, nos plantamos ya en la una de la madrugada. Y a las siete de la mañana todo el mundo está en pie.

P.-Pero no solemos prestarle demasiada importancia...

R.-Correcto. Mucha gente piensa que dormir es perder el tiempo, cuando en realidad es la actividad más importante de la vida, porque nos prepara para ella.

P.-Su libro *Duermete niño* tiene un gran número de seguidores pero también una parte importante de detractores. ¿A qué se debe?

R.-La polémica sí existe en internet, no en el mundo científico.

Yo no he inventado nada, lo único que he hecho ha sido poner en palabras fáciles lo que la comunidad científica había descubierto. La polémica surge en internet, un foro en el que puede escribir todo el mundo, hasta los pederastas, por lo que no hay que prestarle demasiada atención. Yo siempre digo a los padres que consulten a su pediatra, que es el que sabe de verdad y le dará las normas correctas, que seguramente coincidirán con las que nosotros damos en nuestro libro. Además, es un tratado actualizado porque hemos ido descubriendo cosas nuevas. Entre ellas cómo hacer dormir a los niños desde el primer día de vida.

P.-¿Cómo se consigue esto?

R.-Tendrás que comprarte el libro para saberlo (ríe). No, es broma. Estudiando cómo dormían los fetos en la barriga de las madres descubrimos que el niño combina periodos de media hora de vigilia con unas dos horas de sueño, sin que la mamá tenga que hacer nada. Se duerme solo. El gran error, por desconocimiento, es que cuando el niño nace, los padres creen que tienen que hacer algo para que se duerma y aunque parezca una obviedad lo único que necesita un niño para dormirse es estar despierto antes. Igual que un adulto.

P.-Ha publicado *Las anecdotas del doctor Estivill*. ¿Puede revelar alguna?

R.-Son confidencias autorizadas de los 34.000 pacientes que estos años han pasado por la clínica y algunas muy divertidas. La gente llega preocupada pero una vez les hemos ayudado, se relaja y se sincera. Recuerdo el caso de un hombre que casi muere porque se ponía a esparadrar en la boca para dejar de roncar o el de una pobre mamá que sólo consiguió dormir a su bebé con el traqueteo de la lavadora. Todos tenemos nuestra propia anécdota porque en alguna ocasión todos tenemos problemas de sueño.

Fernando García a repetir en la presidencia del Misteri d'Elx

Enrique Martín (CEEI) y Ivarro Valls, exedil del PP, nuevos patronos

EMILIO J. MARTÍNEZ / Elche

La Generalitat Valenciana ha movido ficha y habrá nombrado a Enrique Martín, presidente del CEEI de Elche y Ivarro Valls, concejal popular de la quinta corporación municipal (1995-1999) y profesor de instituto, como nuevos patronos, según ha podido saber este diario a falta de la comunicación oficial de la Conselleria de Cultura y salvo sorpresa de última hora.

De esta forma, el actual presidente de la Junta Rectora del Misteri d'Elx, Fernando García, continuará en su cargo dos años más, al que accedió en marzo de 2012 en sustitución de Modesto Crespo, imputado por su gestión en la extinta CAM. La Generalitat también ha

brá renovado las colaboraciones de los patronos Julio Mompalao, actual secretario y de Antonio Redenas, hasta la fecha responsable de la Comisión de Publicaciones.

Estos nombramientos del Consell, a los que hay que sumar los ya realizados por parte del Obispado y del consistorio, se producirán después de que la comisión permanente de la Junta Rectora del Misteri rechazara este miércoles y por unanimidad la petición de la alcaldesa Mercedes Alonso -y presidente efectiva- de ratificar los ocho nuevos vocales sin que se conociese los patronos de la Generalitat, según fuentes del Misteri.

Si se confirman estos nombramientos, se procederá a continuar

ciencia a la renovación de la Junta Rectora, la cual, como adelantó este diario recientemente, se encontraba en un clima de «inquietud» y «molestia» por la demora de la Conselleria de Cultura, que tenía que haber hecho público sus nuevos vocales a principios de año. Durante todo este tiempo desde el Patronato del drama asuncionista se ha especulado con la posibilidad de que la primera edil de la ciudad quisiera sustituir a Fernando García por un patrono de su entera confianza.

A los nombres de Enrique Martín, ex presidente de la Asociación del Terciario Avanzado, y Ivarro Valls, profesor de Historia del IES Sixto Marco, habrá que añadir el del ex comisario José Javier Cua-



Fernando García. / M. LORENZO



Enrique Martín. / C. L.

sante, comisario jefe provincial de la Policía Nacional y ex comisario jefe de Elche, o el de Joaquín Semper, ex presidente de Círculos Elche, ambos a propuesta del Obispa-

do; Por parte del Ayuntamiento se da por hecha la entrada del coordinador general de Cultura del consistorio, Pablo Ruz y el de Teresa Serrano Pomares, farmacéutica.