Niños y adolescentes presentan trastornos del sueño por cambio de rutina

El cambio de rutina y el encierro producto de la emergencia sanitaria se están traduciendo en un aumento de las consultas por problemas de sueño en niños y adolescentes. “Lo principal son problemas ocasionados por la falta de una buena higiene del sueño, resultado de la pandemia por Covid-19. Dado el encierro, la no asistencia a clases, la falta de rutinas en un contexto de normalidad, lo que estamos viendo son problemas en la conciliación del sueño, niños que se acuestan y levantan a deshoras, sin una rutina saludable, con interrupciones del sueño durante la noche”, acota la Dra. Ninoska Inochea, neuróloga de Nueva Clínica Cordillera.

La especialista agrega que el uso excesivo de pantallas y la falta de actividad física al aire libre tienen también un impacto en la baja calidad de sueño que se está observando en niños y adolescentes.

Anuncio Patrocinado



“El mal dormir afecta en la vida diaria de los niños de una forma importante. Al no descansar pueden verse afectados anímica y emocionalmente, presentar irritabilidad, decaimiento, baja concentración y, por ende, todas las actividades a realizar en su día se verán afectadas por esto, sus labores en casa, desempeño escolar y las relaciones con los otros miembros del hogar”, agrega la sicóloga María José Cohen.

Felipe Pérez, papá de Clemente, alumno de segundo básico, añade el sistema de clases online como factor estresante para su hijo. “Se ha levantado por la noche diciendo que siente estrés porque debe entregar muchas tareas durante la semana, que le cuesta interactuar con la plataforma tecnológica, que no sabe si le va alcanzar el tiempo para cumplir con todas sus responsabilidades. El apoyo de nosotros como padres ha estado siempre presente y no lo hemos presionado. Sin embargo, las circunstancias hacen que él de todos modos se sienta bastante estresado producto de toda esta situación”, relata.

La Dra. Inochea explica que “biológicamente, nosotros somos seres sociales, y el estar privados de socialización en casa tiene implicancias no solo sociales por el estrés y la ansiedad que genera a nivel familiar, también está el componente biológico. El hecho de tener baja exposición a la luz solar y el uso excesivo de pantallas influye en nuestro ritmo circadiano y la producción endógena de melatonina importante para el sueño”, agrega.

La sicóloga apunta que “los niños, al estar en casa, tienen la impresión de estar libres o de vacaciones y, por ende, tampoco responden muy bien a la puesta de horarios. Por esto, es importante hacer de los horarios y rutinas un proceso, en el cual los niños se vayan acostumbrando a esta nueva realidad y los adultos sean pacientes y constantes para que sus hijos logren acostumbrarse e internalizarla”.

La profesional recomienda a los padres mantener rutinas y horarios saludables, tanto en relación al sueño como en otro tipo de actividades lúdicas, sin generarles estrés. “Como padres debemos ser pacientes y tolerantes, considerar que para ellos esto también es un cambio importante, y que necesitan comprensión, apoyo y, a la vez, ir comprometiéndolos a una rutina que los acomode tanto a ellos como a todo el sistema familiar”.

Si estas medidas no dan resultado y persisten las alteraciones del sueño o si además los niños presentan cambios en su estado de ánimo, conducta o apetito, es importante consultar con un especialista. En el caso de niños con condiciones como TEA (Trastorno del espectro autista), es importante controlar con un médico porque los cambios de rutina les afectan mucho.

“Como esto es nuevo para todos nosotros, desde el hecho de saber que tendremos una nueva normalidad, creo que la idea es que cuando haya un retorno se dé también de manera gradual, pienso que es lo más sano y equilibrado en caso de retorno a clases y, por lo mismo, el hecho de mantener una rutina saludable en

casa permitirá una mejor adaptabilidad cuando toque retornar”, concluye.

Poner atención a lo siguiente:

Niño se acuesta muy tarde o se despierta varias veces durante la noche.

Presenta irritabilidad, decaimiento, baja concentración, cambios de conducta y en el apetito.

Recomendaciones:

Establecer horarios claros para dormir, clases online, tareas escolares, diversión.

Reducir exposición a pantallas, especialmente antes de acostarse.

Aumentar actividades físicas y lúdicas de vinculación familiar.

Consultar con médico si problemas persisten.

y tú, ¿qué opinas?