

la familia como agente de salud



DOCUMENTACIÓN · Nº 52

Estudio del sueño

1 de abril 2014

Dr. Diego García-Borreguero Díaz-Varela, Director del Instituto de Investigaciones del Sueño. Madrid.

Dra. Milagros Merino Andreu. Unidad Pediátrica de Trastornos de Sueño, Hospital Universitario La Paz. Madrid

Índice

1. La importancia del sueño.

- ¿Cuánto necesita dormir él bebe?
- Cómo afecta en el buen humor del bebé al día siguiente.
- Cómo influye en el bienestar de la familia.
- Importancia del sueño del bebé para su salud.

2. Consejos para enseñar a dormir a tu bebé.

- Consejos Generales.

3. Consejos por edades.

- De 0 a 6 meses.
- De 6 a 12 meses.
- De 12 a 24 meses.
- Al cumplir los 2 años.
- A partir de los 2 años.

Bibliografía.

1. La importancia del sueño.

El sueño es esencial en la vida del hombre y afecta tanto al funcionamiento del organismo como a su conducta. Si esto es cierto para cualquier edad, lo es especialmente para los bebés. Así, durante el primer año de vida, el niño pasa la mayor parte del tiempo dormido.

Este estado, el sueño, es fácilmente reconocible por la ausencia de reactividad al entorno aunque el cerebro muestra una intensa actividad, con un importante impacto en todas las funciones del niño, incluido el desarrollo cognitivo y psicomotor. Cerebro y sueño están íntimamente relacionados y la maduración neurológica determina y es influida por el sueño. Es importante puntualizar que, en realidad, existen dos tipos de sueño:

1. El sueño REM, caracterizados por unos movimientos rápidos de los ojos y, en muchas ocasiones, de los músculos de la cara ‘muecas’.
2. El sueño NREM, sin estos movimientos y con una respiración regular.

Hasta los 2-3 meses de edad, estos tipos de sueño aún no están suficientemente diferenciados y se denominan sueño activo (correspondiente al sueño REM inmaduro) y sueño tranquilo (forma inmadura del sueño NREM).

¿Cuánto necesita dormir el bebé?

En el periodo neonatal, bebé que tiene 27 días o menos, el ‘bebé modelo’ duerme unas 16–17 horas al día. A los 6 meses de edad, esta duración desciende ya a 13-14 horas, con una duración media del episodio mayor de sueño (nocturno) de unas 6-7 horas. Al año de edad, este episodio ya alcanza unas 8-10 horas como promedio. Sin embargo, estas cifras son meramente orientativas y existen importantes variaciones día a día o entre diferentes niños.

Es necesario entender que cada niño tiene unas necesidades individuales de sueño y esta característica está presente a lo largo de toda la vida. Un niño que ha dormido suficientemente durante el día, estará feliz, dinámico, cariñoso y participará en actividades lúdicas.

la familia como agente de salud

THE FAMILY WATCH
INSTITUTO INTERNACIONAL DE ESTUDIOS SOBRE LA FAMILIA

Meses	Cantidad aproximada de horas diarias de sueño necesarias
Recién nacido	16 a 20 horas
3 semanas	16 a 18 horas
6 semanas	15 a 16 horas
4 meses	9 a 12 horas más 2 siestas (de 2 a 3 horas cada una)
6 meses	11 horas más 2 siestas (de hora y media a dos horas y media cada una)
1 año	10 a 11 horas más 2 siestas (de 1 a 2 horas cada una)
18 meses	12 horas más 2 siestas (de 1 a 2 horas cada una)
2 años	11 a 12 horas más 1 siesta (de 2 horas)
3 años	11 a 12 horas más 1 siesta (de 2 horas)

Las cifras que muestra la tabla sólo son meramente orientativas, ya que cada niño tiene unas necesidades de sueño individuales. Aunque un niño duerma menos horas de las que se especifican en la tabla, si éste se muestra atento, activo, tranquilo y con ganas de jugar, no hay mejor indicativo de que ha dormido las horas necesarias. Por el contrario, si a pesar de dormir teóricamente las horas necesarias, el niño no estuviera atento, activo, tranquilo y con ganas de jugar, habría que pensar en la posible existencia de un problema de sueño.

Cómo afecta en el buen humor del bebé al día siguiente.

En las últimas décadas, se ha estudiado con mayor interés la relación entre el sueño del lactante y el nivel de desarrollo mental alcanzado, confirmándose que los niños que duermen correctamente tienen mayor desarrollo mental. Incluso se ha observado que los niños prematuros con una estructura anómala del sueño tienen peor desarrollo intelectual al año de edad que aquellos niños con un sueño normal. De forma inversa, también se ha observado que los niños con trastornos neurológicos tienen un sueño de peor calidad. El sueño también influye en el temperamento del niño. El temperamento está determinado genéticamente y por las condiciones del entorno y se define en torno a 9 características: actividad, ritmicidad, apego, adaptabilidad, intensidad, ánimo, distraibilidad, persistencia y umbral sensorial. Existen numerosos estudios que han analizado su relación con el sueño, encontrándose mayor irritabilidad o ‘temperamentos difíciles’ en aquellos niños con déficit de sueño. La normalización del patrón de sueño en lactantes provoca también una mayor relación de apego, adaptabilidad y menor distraibilidad. Así, la calidad de sueño en nuestros primeros años va a determinar no solamente nuestro desarrollo intelectual, sino nuestro temperamento futuro.

Cómo influye en el bienestar de la familia.

La repercusión de la calidad y cantidad del sueño en el lactante es muy evidente en el bienestar familiar y existen estudios que relacionan los problemas de sueño del recién nacido y la depresión materna postparto. Características del entorno, fácilmente modificables (temperatura ambiental, co-lecho, postura, exposición al humo del tabaco) pueden mejorar el sueño del bebé y la calidad de vida de la familia, objetivos que son fáciles de alcanzar con unas normas básicas (p. ej. educación parental).

Importancia del sueño del bebé para su salud.

Como ya se ha mencionado, el sueño es un estado biológico que, como la vigilia, también es un proceso activo y estrechamente regulado que ocurre a unas horas determinadas del ciclo biológico de 24 horas y contribuye a la maduración cerebral en un periodo de la vida en el que existe una máxima necesidad de sueño. Esta gran cantidad de sueño en periodos madurativos de rápido crecimiento sugiere la idea de que el sueño juega un papel fundamental en el desarrollo cerebral y la evidencia indica que todas las fases del sueño son importantes para el desarrollo neuronal aunque la contribución de cada estado es diferente. Una menor duración del sueño activo se ha relacionado con retraso del aprendizaje en niños muy prematuros.

2. Consejos para enseñar a dormir a tu bebé.

¡Qué dulce es verlos descansar! Parecen angelitos cuando duermen. Y no es de extrañar, pues es el momento en que su cuerpo está plenamente relajado.

Todas las personas necesitamos un mínimo de horas para dormir, pues éste es el momento del día en que el cerebro se relaja y, de alguna manera, 'recarga sus pilas'.

Si esto es cierto para todas las personas, más lo es para los bebés ya que durante este periodo de tiempo es cuando maduran el sistema nervioso y regulan el crecimiento de sus órganos.

Sin embargo, no siempre es fácil conseguir que se duerman. Como padres, pueden surgir muchas dudas sobre el descanso de vuestros bebés, y por eso queremos ayudaros con algunos consejos prácticos que le ayudarán a adquirir unos buenos hábitos de sueño:

Consejos Generales

a. Hay que sincronizar el ritmo de sueño y vigilia del bebé con el ciclo noche-día: Desde el primer día es importante ayudarle a distinguir el día de la noche. Durante el día debe haber luz, juegos y ruidos habituales; por la noche la luz debe ser débil y el niño debe permanecer en reposo, sin juegos. Si por la noche se despierta para comer podemos ofrecerle el pecho o biberón encendiendo una luz tenue, y hablando en un tono bajo.

b. Los horarios deben ser regulares y el sueño debe estar precedido de actividades rutinarias: Anticiparse a las diferentes actividades del día dará seguridad y tranquilidad al niño. Ponerlo a dormir las siestas siempre aproximadamente a la misma hora: después del paseo, después de comer... y establecer una rutina diaria para dormir por la noche ayuda al bebé a prepararse para el sueño, algo que es muy importante para su desarrollo. Si cada noche antes de irse a dormir se siguen los mismos pasos: baño, cena y canción de cuna (o cuento) los niños estarán más dispuestos a conciliar el sueño. Muchos niños necesitan un chupete o muñeco para estar más tranquilos a la hora de dormir y este objeto de transición les puede ayudar. Se aconseja que durante el día se siga un mismo horario y que se acueste a los niños entre las 19:00 y las 21:00 horas, algo más tarde (no más de 2 horas) en verano. En ningún caso debe ser un momento de lucha, disgusto o castigo para el niño.

c. La siesta es un fenómeno normal en niños: Normalmente el bebé realiza una siesta por la mañana y otra por la tarde a partir de los cuatro o cinco meses. A medida que el niño crece, necesita menos siestas y a partir de los 18 meses ya no suele dormir por la mañana. Aunque hasta los tres o cuatro años muchos niños necesitan realizar una siesta al mediodía después de comer, algunos niños no tienen esta necesidad y no es recomendable obligarles a dormir si ellos no quieren.

d. Los despertares nocturnos pueden ser un fenómeno normal en lactantes: Lo más habitual es que los bebés no duerman de forma estable y continuada durante los primeros meses de vida. Es normal que se despierten para comer y pueden despertarse sin llorar, conciliando el sueño espontáneamente. Si se despiertan, se les debe atender siempre y tranquilizarlos; a veces bastará con la presencia de los padres y una caricia, pero otras necesitarán que los cojan en brazos unos minutos para que dejen de llorar y vuelvan a la cuna.

e. ¿Dormir solo o acompañado?: Durante los primeros cuatro meses de vida el lactante se despierta más por la noche y se puede optar por poner la cuna en la habitación de los padres.

Sin embargo, es recomendable que duerma en su propia habitación a partir de los 6-12 meses. No es aconsejable dormir con los padres en la misma cama.

f. Actividad física por la noche: A pesar de lo que a menudo se cree, es recomendable disminuir la actividad física después de cenar para evitar que el niño se acueste nervioso y facilitar la transición hacia la hora de acostarse.

3. Consejos por edades

La manera en que un niño afronta el sueño está relacionada en gran parte con lo que le sucede durante el día y con su relación con el entorno. Es posible que si el niño se encuentra en un entorno en el que no existen pautas educativas o en el que no se siente seguro, tenga más dificultades para desarrollar su autonomía y ello puede hacer que aparezcan problemas relacionados con el sueño.

De 0 a 6 meses

- Es muy importante que el bebé permanezca despierto mientras come, ya que así empezará a asociar la comida con la vigilia. Los padres deben hablarle, hacerle pequeñas caricias y estimularle suavemente para que mantenga una cierta vigilia. La toma debe hacerse, siempre que puedan los padres, en el mismo lugar, con poca luz, sonido ambiental suave y temperatura agradable. Es muy normal que algún intervalo entre las tomas sea más pequeño o más largo pero se deben seguir siempre las mismas rutinas.
- Es conveniente que los episodios de alimentación durante la noche sean breves y relajados. Se trata de que el niño entienda que la noche es para dormir. Cuando se despierte durante la noche para comer es recomendable darle la toma pronto y en silencio.
- Después de cambiar el pañal y antes de dormirse, se debe dejar al bebé en la cuna, procurando que esté siempre despierto, para que aprenda a dormirse solo. Si nos resulta difícil, podemos ponerle el chupete (siempre que el pediatra no vea inconveniente) o un pequeño muñeco de peluche junto a él. Para mayor comodidad de los padres, la cuna puede estar al lado de su cama, en la misma habitación.
- Debemos colocar al niño en la cuna cuando esté cansado y empiece a dormirse, pero asegurándonos de que siga despierto. Su último recuerdo antes de dormirse debe ser la cuna y no la presencia de alimento, pero no es conveniente que se duerma inmediatamente: los niños tardan en dormirse entre 20 30 minutos y los padres deben procurar no estar presentes en ese periodo.
- Es muy recomendable que la madre siga los mismos horarios de sueño que el niño dado que esto puede ayudar a evitar, en parte, la depresión posparto. Se ha demostrado que un factor causante de esta depresión es la falta de sueño que sufre la madre cuando alimenta a su hijo.

- Se debe hacer siempre lo mismo a la hora de acostarlo. Utilizar distintas rutinas puede dificultar el desarrollo del hábito de sueño.
- No se debe despertar al bebé para alimentarlo (salvo indicación del pediatra): si se inquieta, antes de alimentarlo, la madre debe tratar de arrullarlo por un periodo breve. Si es preciso alimentarlo, hay que reducir el tiempo o la cantidad de la toma.

De 6 a 12 meses

- A partir de los 6 meses, puede ser normal que el bebé se despierte por la noche: no se le debe alimentar, porque a esta edad un niño sano ya no lo necesita, y se debe procurar no alterar el ambiente, encendiendo la luz o sacándolo de la cuna.
- A esta edad se puede buscar un peluche que sea su compañero en la cuna y le tranquilice en el momento de acostarse.
- Se aconseja que en el momento de acostar al bebé, los padres abandonen el dormitorio dejando abierta la puerta de la habitación.

De 12 a 24 meses

- La hora diaria de levantarse y acostarse debe ser aproximadamente la misma todos los días.
- Se debe evitar acostarle con hambre.
- El ambiente de su habitación debe ser tranquilo y oscuro.
- La temperatura debe ser confortable: un exceso de calor o frío favorece el despertar nocturno.
- El ruido ambiental será el mínimo posible.
- Se deben evitar las siestas muy prolongadas o tardías.
- La actividad física vigorosa debe evitarse entre una y dos horas antes de acostarlo.
- El niño debe aprender a dormirse solo, sin ayuda. Se debe transmitir el mensaje de que se le está enseñando a dormir de manera autónoma, y que el momento de acostarse no debe interpretarse como un castigo o una disputa entre padres y niño.
- Si el niño llora con intención de ser cogido en brazos de sus padres es recomendable que los padres salgan de la habitación. En caso de que se levante, se debe acostarlo de nuevo consolándole con alguna caricia.
- La actitud de los padres debe ser firme (hay que hacer siempre lo mismo y estar seguro de que esa es la actitud correcta) y cariñosa (las caricias calman al niño y le proporcionan una sensación de seguridad y confort).

Al cumplir los 2 años

- No se debe perder la calma cuando el niño se despierte a media noche. Se debe transmitir el mensaje de que es capaz de disfrutar durmiendo solo.
- Es conveniente que la pareja se reparta la atención al niño y no se deben ‘perder los nervios’. Lo importante es transmitir tranquilidad y seguridad educativa.
- Se debe tener en cuenta que dormir en la misma cama que los padres puede alterar la fisiología del sueño del niño y la de los padres.

A partir de los 2 años

En torno a los 2 años de edad, la mayoría de los niños se van a la cama entre las 19:00 y las 21:00 horas y se despiertan de 6:00 a 8:00 horas de la mañana. Pero en el caso de algunos niños, la hora de irse a la cama se va alargando indefinidamente y aún en la cama, el inicio del sueño se convierte en una ‘pesadilla’ para los padres que, impotentes, deben asumir noche tras noche el mismo reto.

Este problema también constituye un trastorno del sueño, similar a los despertares nocturnos, ya que el niño manifiesta una dificultad para conciliar el sueño. Es especialmente importante que a partir de esta edad se establezcan hábitos y rutinas para conseguir un sueño reparador y continuo.

Aunque a partir de los dos años el niño se encuentra físicamente preparado para conciliar el sueño, es posible que se niegue a meterse en la cama o incluso a permanecer en el dormitorio. Esta dinámica, en muchos casos puede venir marcada por las propias decisiones de los padres, a veces poco firmes, o por la dinámica establecida en casa. Para evitar estas situaciones, se aconseja seguir las siguientes pautas:

1. Deben eliminarse los gritos, los castigos y cualquier actitud que fomente la escalada de tensión.
2. Se debe disminuir la actividad física después de cenar para facilitar la transición hacia la hora de acostarse.
3. Los padres deben establecer de manera regular un ritual para que el niño se vaya a la cama y que no debe ser modificado aunque proteste.
4. La rutina de irse a la cama debe ser breve y placentera. Los pequeños rituales, como el baño, contarle un cuento, darle un beso o encender una pequeña luz ayudan al niño a dormirse.
5. Se puede dejar un juguete en la cama de forma que el niño pueda entretenerse si se despierta a media noche.
6. En los niños de más de tres años pueden utilizarse técnicas de refuerzo positivo como premios si su conducta es la apropiada.

Bibliografía

1. Carskadon MA, Dement WC. 'Normal human sleep: an overview'. In: Kryger MH, Roth T, Dement WC, editors. Principles and practice of sleep medicine. 4a Ed ed. Philadelphia: Elsevier Saunders (2005, 13-23).
2. Sheldon SH. 'Evaluating sleep in infants and children'. In: Lippincott-Raven, editor. Development of CNS function. Philadelphia: Lippincott-Raven (1996, 71-95).
3. Iber C, Ancoli-Israel S, Chesson A, et al. 'The AASM manual for the scoring of sleep and associated events: rules, terminology and technical specifications'. Westchester, IL (2007).
4. Iglowstein I, Jenni OG, Molinari L, et al. 'Sleep duration from infancy to adolescence: reference values and generational trends'. Pediatrics (2003, 11:302-7).
5. Pampers. 'Patrones de sueño de tu bebé'. (2013 [Updated; Cited Dec 2013]).
6. Spruyt K, Aitken RJ, So K, et al. 'Relationship between sleep/wake patterns, temperament and overall development in term infants over the first year of life'. EarlyHumDev (2008; 84(5):289-96).
7. Scher A, Tirosh E, Lavie P. 'The relationship between sleep and temperament revisited: evidence for 12-month-olds: a research note'. J ChildPsycholPsychiatry (1998; 39(5):785-8).