



Boletín 13 EPS y Comunitaria

EL SUEÑO EN PEDIATRÍA

JUNIO 2022

EL sueño es una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un conseguir un buen aprendizaje y pleno rendimiento. Sin embargo, sigue siendo uno de los grandes enigmas, del que aún a día de hoy seguimos teniendo dudas: ¿Qué dice la ciencia sobre el sueño infantil? ¿Cuántas horas debe dormir un niño? ¿Cómo debe dormir? ¿Cómo puedo solucionar los problemas para dormir? En este Boletín, el Grupo Sueño y Educación para la Salud aportamos recursos que puedes utilizar para resolver dudas (sólo tienes que hacer clic sobre el título o imagen).

1. DOCUMENTOS DE INTERÉS (MANUALES, GUIAS, PROTOCOLOS,...)

Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria.

Han transcurrido mas de 5 años desde su publicación y esta pendiente su actualización



Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia
Información para padres, educadores y adolescentes



Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia.

Información para padres, educadores y adolescentes. Realizada por el grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica (GPC) sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria, elaborada en el marco del Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. 2010

Sueño saludable: evidencias y guías de actuación.

Merino-Andreu M, Álvarez-Ruiz de Larrinaga A, Madrid-Pérez JA, Martínez-Martínez MA, PuertasCuesta FJ, Asencio-Guerra AJ, et al. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Rev Neurol 2016; 63 (Supl 2): S1-27



Insomnio en niños y adolescentes. Documento de Consenso.

Gonzalo Pin Arboledas, Víctor Soto Insuga, María José Jurado Luque, Cleofé Ferrández Gomariz, Inés Hidalgo Vicario, Amalia Lluch Rosello, Pedro Javier Rodríguez Hernández, Juan Antonio Madrid. Insomnia in children and adolescents. A consensus document. Anales de Pediatría (English Edition), Volume 86, Issue 3, March 2017, Pages 165.e1-165.e11

Guía del grupo de trabajo de trastornos de la conducta y del sueño de la SES

(los últimos capítulos 8. Parasomnias en niños 9. Movimientos rítmicos durante el sueño en niños 10. Síndrome de piernas inquietas en niños 11. Movimientos periódicos de las extremidades en niños)

Protocolo trastorno del sueño de la asociación española de psiquiatría infantil y juvenil.

Hojas informativas sobre los trastornos de sueño en pediatría de la SENEP

- Bruxismo
- Despertar confusional
- Insomnio infantil
- Movimiento periódico de las piernas
- Pautas de higiene del sueño para lactantes
- Pautas de higiene del sueño para niños mayores y adolescentes
- Pesadillas
- Síndrome de apneas hipopneas
- Síndrome de retraso de fase
- Síndrome de piernas inquietas
- Somniloquias
- Sonambulismo
- Terrores nocturnos

2. REVISIÓN DE HEMEROTECA (ARTÍCULOS, REVISTAS...)



Barredo Valderrama E, Miranda Herrero C. Trastornos del sueño en la infancia. Clasificación, diagnóstico y tratamiento. An Pediatr Contin. 2014;12(4):175-82

Pin Arboledas G. Adolescente con TEA y problemas relacionados con el sueño. Adolescere 2021; IX (2): 128-137

Pin Arboledas G. El sueño y sus problemas ¿cómo abordarlos?. Adolescere 2020; VIII (3): 11-24

Pin Arboledas G, Morell Safort M, Mompó Marabotto L. El insomnio del adolescente. Adolescere 2013; I (3): 29-66

Merino Andreu M, Martínez Bermejo A. Trastornos de sueño. Síndrome de Retraso de Fase (SRF). Adolescere 2013; II (2): 76-84

FAPAP monográficos. Trastornos del sueño en la edad Pediátrica. 2020. Vol 5. Número 1 (es necesario estar suscritos para acceder)

Cruz Navarro I J, Morera Sanz MI, Palomino Urda N. Trastornos del sueño infantil. Herramientas de valoración para el pediatra de Atención Primaria. Form Act Pediatr Aten Prim. 2013;6;246-56

Pin Arboledas G, Ugarte Libano R. Lo que el pediatra de Atención Primaria debería saber sobre el sueño. Rev Pediatr Aten Primaria. 2010;12(Supl 19):s219-s230

Pin G, Cardo E et al. Puesta al día en las aplicaciones de la melatonina+triptófano+vitamina B6 en Pediatría. Pediatr Integral 2017; XXI (4): 290.e1 – 290.e7

Hidalgo Vicario MI et al. Insomnio en la infancia y adolescencia. Pediatr Integral 2018; XXII (8): 396 – 411

G. Pin Arboledas. **Fisiología del sueño y sus trastornos. Ontogenia y evolución del sueño a lo largo de la etapa pediátrica. Relación del sueño con la alimentación. Clasificación de los problemas y trastornos del sueño.** *Pediatr Integral* 2018; XXII (8): 358 – 371

M. Pla Rodríguez et al. **Herramientas diagnósticas. Nuevas tecnologías. Educación de los hábitos de sueño. Medidas preventivas en familia.** *Pediatr Integral* 2018; XXII (8): 372 – 384

G. Pin Arboledas. **Insomnio infantil: nuevos conceptos.** *Pediatr Integral* 2021; XXV (1): 46.e1 – 46.e5

G. Pin Arboledas, V. Soto Insuga et al. **Insomnio en niños y adolescentes.** Documento de consenso. *An Pediatr (Barc)*. 2017; 86(3):165.e1---165.e11

García Cendón C, Alberola López S. **Guía de Algoritmos en Pediatría de Atención Primaria. Insomnio.** AEPap. 2018 (en línea)

Grupo Pediátrico de la Sociedad Española de Sueño (SES), Grupo de Sueño de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP). **Medidas preventivas de los problemas del sueño desde el nacimiento hasta la adolescencia.** *Acta Pediatr Esp*. 2010;68(4):167-73

G. Pin Arboledas, M. Merino Andreu. **Consenso sobre el uso de melatonina en niños y adolescentes con dificultades para iniciar el sueño.** *Pediatr Integral* 2014; XVIII(8): 577-585

Anexo 8. **Medidas preventivas y de higiene del sueño, según la edad, para adquirir o mantener un buen patrón de sueño.** En la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Programa de Guías de Práctica Clínica en el Sistema Nacional de Salud de Guíasalud. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de la Agencia Laín Entralgo; 2011: 186-193

Giménez Badia S, Albares Tendero J, Canet Sanz T, Jurado Luque MJ, Madrid Pérez JA, Merino Andreu M, et al. **Trastorno de retraso de la fase del sueño y del despertar. Síndrome de retraso de fase.** *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2016;18:e129-e139

Madrigal Díez C, Mazas Raba MR. **Importancia del cribado rutinario del ronquido como síntoma del síndrome de apnea obstructiva del sueño en las revisiones periódicas de salud.** Rev Pediatr Aten Primaria. 2014;16:321-5

Hernández Delgado MJ, García Rebollar C, Manuel Enguádanos MJ, Juberías Catalán MI, García Alonso N, Ortiz Ortega B. **¿Podemos modificar los hábitos de sueño de nuestros niños?** Rev Pediatr Aten Primaria. 2002;4:567-578

Lluch Roselló MA, Callol Malla MT, Ferrando Pons A, Chorda Uncio G, Mateos Cruz AB, Ruíz Ferrando E. **Prevención de los trastornos del sueño: funciones del pediatra y de la enfermería en Atención Primaria.** Pediatr Integral. 2010; XIV(9): 744-8

3. RECURSOS PRÁCTICOS (PROGRAMAS, PROYECTOS, MATERIALES ESCRITOS O EN LA RED, WEBS SOBRE EPS)

INFORMACIÓN DIRIGIDA A FAMILIAS EN LA WEB FAMILIA Y SALUD (AEPAP)

· **Higiene del sueño. Enseñando a dormir a nuestros hijos.**

· **El sueño en:**

1. Los primeros 6 meses
2. Lactantes de los 6 a 12 meses
3. El niño de 1-2 años
4. El niño de 2-5 años
5. El niño de 6 a 11 años
6. El adolescente de 11 a 14 años
7. El joven de 14 a 18 años

· **Problemas del sueño:**

1. De 0 a 6 meses
2. De 6 a 12 meses
3. De 1 a 2 años
4. De 2 a 5 años



5. De 6 a 11 años
6. De 11 a 14 años
7. De 14 a 18 años

•**Otras cuestiones sobre el sueño en la infancia:**

1. ¿Los niños tienen que tomar algo para dormir?
2. Y ahora a dormir la siesta... ¿es necesario?, ¿hasta cuándo?
3. ¿Es cierto que el móvil afecta el sueño?
4. Melatonina y sueño infantil
5. ¿Cuál es la mejor edad para que los niños se acuesten en una habitación diferente a la de los padres?
6. Sonambulismo y somniloquia
7. Síndrome de retraso de fase del adolescente
8. Mi hijo tarda mucho en dormirse ¿qué puedo hacer?
9. Parasomnias
10. La agenda de sueño
11. Niños con excesiva somnolencia diurna



•**Libros para padres sobre sueño**

•**Libros para niños para antes de dormir**

FAROS HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU BARCELONA

- Principales trastornos de sueño en los niños y cómo tratarlos
- Lo que hay que saber sobre el uso de la melatonina en niños con problemas de sueño

INFORMACIÓN DIRIGIDA A LAS FAMILIAS EN LA WEB ENFAMILIA (AEP)

- Sueño normal
- Fases del sueño
- Sueño en los bebés
- ¿Cuándo dormirá mi bebé de un tirón? El sueño en bebés menores de 12 meses. Colecho
- Sueño en los niños a partir del año de edad
- Sueño entre los 2 y 5 años
- Sueño en el adolescente

- [Repercusiones de la falta de sueño en la adolescencia](#)
- [Sueño en el adolescente. Síndrome de retraso de fase](#)
- [Melatonina y sueño en los niños](#)
- [Problemas y trastornos del sueño](#)
- [Insomnio. El niño que no duerme bien](#)
- [Pesadillas y terrores nocturnos](#)

SEMA (SOCIEDAD ESPAÑOLA MEDICINA DEL ADOLESCENTE)

- [Mi sueño](#)

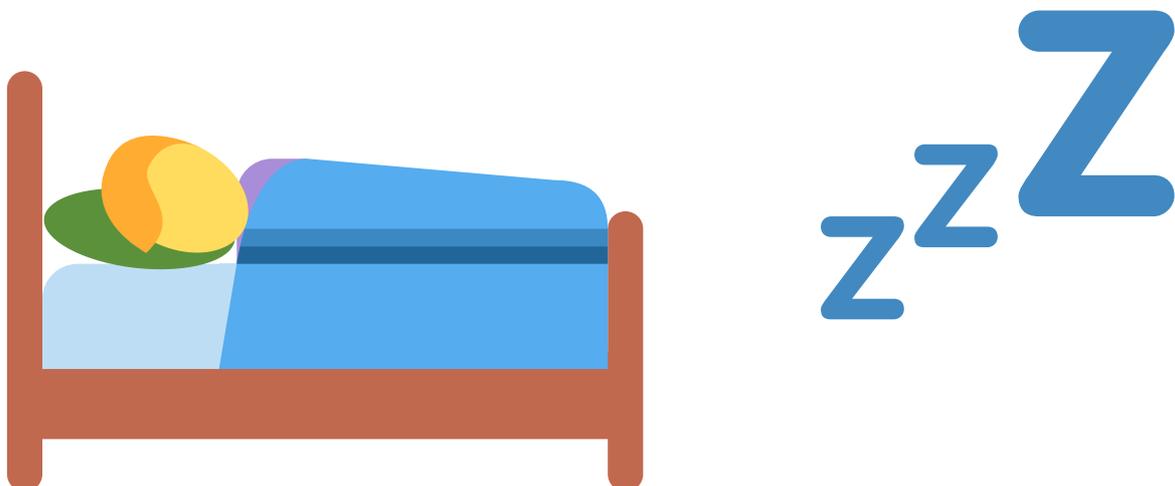
4. CONVOCATORIAS DE INTERÉS (PREMIOS, BECAS, SUBVENCIONES, AYUDAS)

- [Beca de estancia en unidad del sueño](#)

La SES convoca 1 beca para socios de la Sociedad Española de Sueño que pretendan iniciar un proyecto de investigación o perfeccionar alguna técnica específica relacionada con Medicina del Sueño en algún centro de sueño preferentemente español durante un periodo de 2 meses.

- [Convocatoria Becas de Investigación SES \(Sociedad española del sueño\)2022](#)

La SES convoca becas para proyectos de investigación liderados por sus miembros y en los que al menos el 70% de los participantes sean socios de la SES.



5. FORMACIÓN (CURSOS, JORNADAS, TALLERES, CURSOS ONLINE, REUNIONES)

ESTUDIO "ICASE": "DISRUPCIÓN DE LOS RITMOS CIRCADIANOS EN POBLACIÓN INFANTIL CON ALTERACIÓN DEL NEURODESARROLLO (TDAH Y TEA) Y SU IMPACTO SOBRE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA"

2ª EDICIÓN CURSO 15×15 – ASPECTOS BÁSICOS Y AVANCES EN LA MEDICINA DEL SUEÑO

MÁSTER INTERNACIONAL EN MEDICINA DEL SUEÑO

MÁSTER EN SUEÑO: FISIOLOGÍA Y MEDICINA, 17ª EDICIÓN.

MÁSTER TÍTULO PROPIO EN MEDICINA DEL SUEÑO

CURSO UNIVERSITARIO DE ESPECIALIZACIÓN: EL SUEÑO PEDIÁTRICO Y SU APLICACIÓN EN LA PRÁCTICA CLÍNICA. UEMC

CURSO UNIVERSITARIO TRASTORNOS SUEÑO VIGILIA EN LA EDAD PEDIÁTRICA. UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA TECH

CURSO MEDICINA DEL SUEÑO. EDITORIAL MÉDICA PANAMERICANA

FORMACIÓN ONLINE. LA NEUROCIENCIA DEL SUEÑO INFANTIL Y SUS IMPLICACIONES EN LA PRÁCTICA Y LA ATENCIÓN A LAS FAMILIAS

EL SUEÑO Y SUS TRASTORNOS. LO QUE EL PEDIATRA DEBE SABER. AVALADO POR LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA EXTRAHOSPITALARIA Y ATENCIÓN PRIMARIA (SEPEAP)

