

La agenda del sueño

Siempre que se piensa que puede haber un problema con el sueño, es muy útil hacer una agenda del sueño.

¿Cuáles son los síntomas que nos deben hacer sospechar un cuadro de **somnolencia**?

Las principales manifestaciones son:

1. necesidad de dormir siesta en niños de más de 5 años,
 2. problemas para levantarse por las mañanas,
 3. pobre atención y concentración en el colegio y al hacer los deberes (que lleva a un mal rendimiento escolar),
 4. olvidos y tardanzas, así como aislamiento social y deterioro de la participación en actividades escolares y [extraescolares](#),
 5. cambios de humor, irritabilidad, [depresión](#), [cefaleas](#), [dolor abdominal](#) matutino, ojeras, palidez de piel, [alopecia](#)
- ...

¿En qué consiste una agenda del sueño?

Para ayudar al diagnóstico es muy útil hacer una **agenda del sueño**, en ella se apunta:

- la hora en la que el niño se duerme y se despierta,
- la hora de la siesta y cuánto dura,
- si hay ronquidos, despertares por la noche o somnolencia por el día,
- si hay conductas anormales en el sueño, como: sudoración, inquietud, interrupción de sueño...

Estos datos se deben registrar durante 15 días, y son de gran valor para el diagnóstico y manejo del problema por parte del pediatra ([Agenda de sueño](#)).

Para saber más: Consultar los archivos del [Grupo de Sueño de AEPap](#)

Enlaces útiles:

- *Cuentos para crecer y educar*: [Cuando vas a dormir](#)
- *Libros para padres*: [El sueño](#)
- [Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Información para padres, educadores y adolescentes](#). En: Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad*, 2011 (descargable en pdf)

Fecha de publicación: 13-11-2011

Autor/es:

- [Jose Luis Montón Álvarez](#). Pediatra. Centro de Salud "Mar Báltico". Madrid
- [Ignacio Cruz Navarro](#). Pediatra. Centro de Salud "Montequinto". Dos Hermanas (Sevilla)
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.

