

17, 18, 19 y 29 de Noviembre de 2010

Sede: Sheraton Buenos Aires Hotel & Convention Center – San Martín 1225 - Ciudad de Buenos Aires

Mesa Redonda: TRASTORNOS DEL SUEÑO: TERRORES Y PESADILLAS... DE PADRES Y PEDIATRAS

Tema: El pediatra ante los trastornos del sueño: consecuencias y soluciones

Autor: Dra. Gladys Convertini

Fecha: sábado 20 de noviembre

¿Qué es el sueño?

Es una función fisiológica compleja que requiere una integración cerebral completa, durante el cual se modifican todos los procesos fisiológicos.

Es un estado de quietud conductual del organismo acompañado de una postura de inmovilidad o reposo con una menor capacidad de respuesta ante los estímulos externos.

La importancia de considerar las perturbaciones de sueño dentro de los controles en salud se debe a que esta función es indicadora de un desarrollo adecuado, existiendo una estrecha relación entre el problema nocturno y las alteraciones diurnas del comportamiento del niño.

Los trastornos del sueño se basan en la fisiología del ritmo sueño-vigilia, por lo que su manifestación clínica va a depender de la edad del niño y el grado de maduración alcanzado.

En el 1º año de vida, donde predomina el sueño REM, son prevalentes las **disomnias** (dificultad para iniciar y mantener el sueño).

En preescolares y escolares, donde predomina el periodo de III y IV NREM: prevalecen las **parasomnias** (eventos físicos indeseables, generalmente motores o autonómicos, asociados a varios grados de despertar, en la transición entre sueño profundo y el REM)

Dentro de las **Disomnias** se encuentran: el insomnio, la hipersomnia y los trastornos del ritmo circadiano.

Dentro de las **Parasomnias** figuran, entre otras: Pesadillas, Terrores nocturnos, Sonambulismo, Somniloquia, Bruxismo, Enuresis, Despertares confusos, Ritmias del Sueño, Mioclonías fisiológicas del sueño, Calambres nocturnos de las piernas, Parálisis del sueño, Mioclonías nocturnas benignas del lactante.

Comparten las siguientes características generales: que son muy frecuentes (8-60%), generalmente son esporádicas, de escasa duración, habitualmente benignas y autolimitadas, se asocian a cambios de rutina y trastornos emocionales.

Enfoque Clínico

- **Anamnesis:** separar el sentimiento de la realidad. Recordar que el relato de los padres y es subjetivo, y no siempre se condice con lo real.
- **Exploración clínica:** Detectar causas físicas que puedan desencadenar las perturbaciones del sueño.
- **Historia psicosocial adecuada:** Preocupación y expectativas inadecuadas de los padres, tensiones familiares. No dejar de tener en cuenta los aspectos culturales.
- **Registro de sueño: día de vida** (siestas, crisis vitales, crisis accidentales).
- **Hábitos de sueño:** Se podrán detectar comportamientos de los padres que pueden reforzar patrones de sueño no deseados.

Higiene del Sueño: Hábitos saludables

- Entorno que propicie el sueño: ambiente calmo, oscuro, fresco.
- Horario de sueño apropiado a la edad y desarrollo: regularidad de horarios, rutinas: baño, canciones, música suave.

**5º Congreso Argentino de Pediatría General Ambulatoria
Jornada de Enfermería Pediátrica**

17, 18, 19 y 29 de Noviembre de 2010

Sede: Sheraton Buenos Aires Hotel & Convention Center – San Martín 1225 - Ciudad de Buenos Aires

-
- Actividades tranquilas, sin TV ni videojuegos que pueden resultar excitantes.
 - Utilizar métodos y objetos apaciguadores regulares.
 - **Acostar al niño despierto** a fin de que logre conciliar el sueño solo.

Conclusiones generales

- ✓ *Incluir sistemáticamente la profilaxis de las perturbaciones del Sueño (conducta anticipatoria).*
- ✓ *Ser consciente de los propios sesgos culturales.*
- ✓ *Saber diferenciar las expectativas de los padres, problemas y trastornos.*
- ✓ *Encontrar un balance entre las necesidades particulares de los padres y del niño.*
- ✓ *Anamnesis detallada para detectar factores precipitantes orgánicos y psicológicos.*
- ✓ *Capacitarse y recurrir a la interdisciplina*