

El insomnio infantil: una pesadilla para hijos y padres

Las ojeras o la somnolencia en los niños afecta desde el rendimiento escolar hasta el crecimiento.

Comentar 1

Facebook 321

Twitter

Guardar

Enviar

Google+

LinkedIn

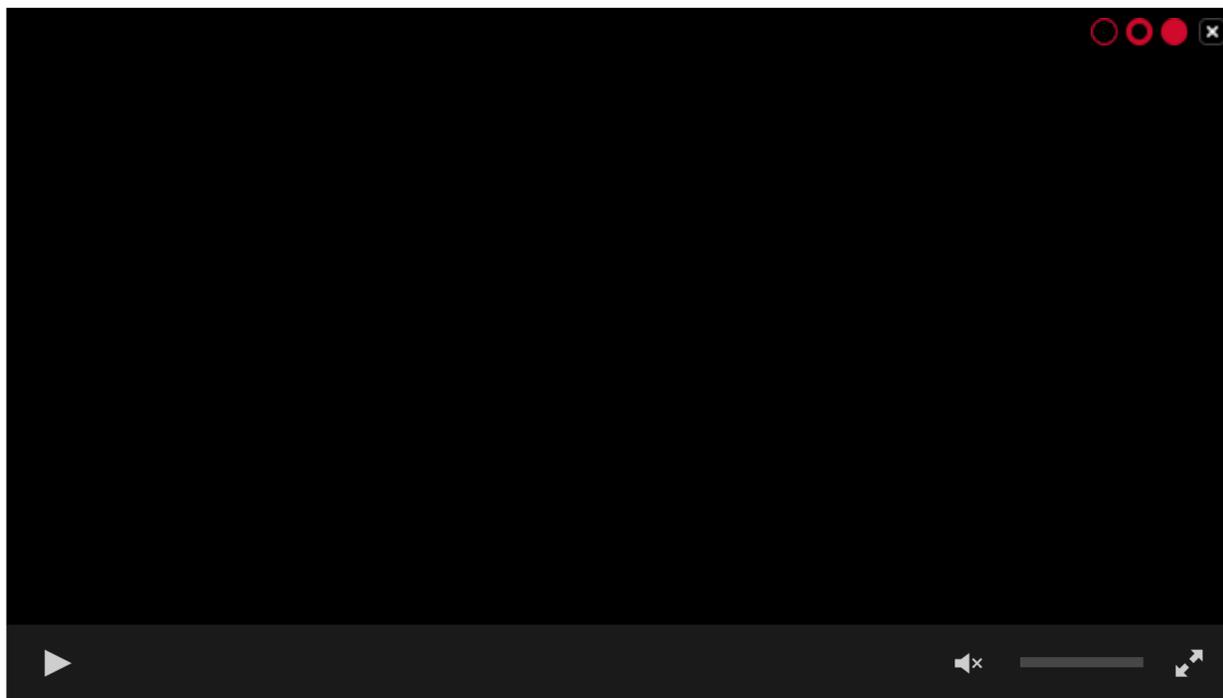


Un estudio vinculó directamente la falta de sueño de los escolares al bajo rendimiento académico.

Foto: 123RF

Por: **Ronny Suárez** | 16 de abril 2017, 01:23 a.m.

Andrew y Rayan tuvieron una mala noche. Fueron siete horas de insomnio y adrenalina, de hablar desde sus cunas, escapar de ellas, arrumar las almohadas de su habitación a modo de castillo –tres veces, en tres lugares distintos–, hacer algo de lucha, tomarse una pausa para acomodarse en un sofá y reflexionar, quizás, de lo que han sido sus escasos dos años de vida.



Desafío Mundial



7 métodos infalibles para
un cabello sano y abundante

Cuidado de tu piel



Podemos adivinar su nivel de
inteligencia con esta prueba

Definition

La escena parece elaborada, transcurre a cámara acelerada y le dio la vuelta al mundo recientemente por las redes sociales. **Pero no, no es un montaje, sino un episodio de la vida real que tiene como protagonistas a los hijos mellizos de Jonathan y Susana Balking, una pareja de Nueva York que decidió instalar cámaras en la alcoba de sus pequeños para averiguar por qué en las mañanas se despertaban con dificultad y con un mal genio notable.**

Para ellos, como para todos los padres que padecen el insomnio de sus hijos, la historia no es nada divertida, pues esta situación impacta directamente en la calidad de vida del núcleo familiar. Y tampoco se trata de un mal menor, pues las afectaciones, especialmente para los pequeños, están a todo nivel.

Un estudio realizado en más de 50 países por el Centro de Estudios Internacionales Timss y Pirls del Boston College (2013) vinculó directamente la falta de sueño de los escolares al bajo rendimiento académico.

La evidencia médica, además, **relaciona estos trastornos con males de tipo fisiológico**, pues pueden ser síntomas de alergias, dolores, enfermedades crónicas o una mala reacción a un medicamento; o de nivel psicológico, como consecuencia de matoneo o posibles abusos.

Si bien los especialistas recomiendan en ese sentido que padres e hijos consulten de manera oportuna para saber el origen exacto del [insomnio](#), todos apuntan que hay varias causas posibles, todas dependientes de la edad de los menores.

El Instituto del Sueño, una clínica en Madrid que se dedica a la investigación, innovación y atención de estos problemas, señala que **uno de cada tres niños en edad preescolar sufre despertares nocturnos**. Y subrayan: el comienzo del sueño implica necesariamente “una compleja coordinación de circunstancias biológicas y de conductas aprendidas” y no se debe dejar como una simple circunstancia.

Leonardo Aja, psicólogo de la Corporación Buscando Ánimo, incluye dentro de ese grupo de malos hábitos, por ejemplo, que los menores vean televisión hasta altas horas de la noche, tengan dispositivos electrónicos en las habitaciones, coman a deshoras o no tengan horarios establecidos de sueño.

Y Aja advierte que el tema no es menor porque, por ejemplo, “crecimiento y sueño están directamente relacionados. **En horas de la noche y en periodos**

específicos se libera la hormona del crecimiento, así que no solo basta con dormir, sino que hay que hacerlo a ciertas horas". Y agrega que esa formación de hábitos es muy importante dentro de los primeros siete años de vida porque tendrán incidencia en los años venideros y en los procesos de desarrollo.

Álvaro Franco, director del posgrado de Psiquiatría Infantil de la Universidad del Bosque, indica que hay que entender que cada etapa es distinta y los factores perturbadores del sueño también puede serlo.

› **También: Los secretos para tener una siesta agradable y reparadora**

En los primeros meses de vida están **causas como el factor cronológico**, pues los recién nacidos no diferencian el día de la noche; y el reflujo, cuando la alimentación se devuelve del estómago al esófago y ocasiona agrieras.

En la edad preescolar –continúa Franco– **pueden presentarse trastornos del sueño por pesadillas, temores o dolores.** Y en niños más grandes, después de los cinco años, influyen igualmente factores ambientales como situaciones familiares, fenómenos climatológicos, el matoneo, el estrés escolar o incluso por la aparición del sonambulismo.

Eso le ocurrió a la bogotana Jimena Garzón con su hija Camila, quien sufre de sonambulismo. Jimena asegura que esta condición, al parecer heredada de su padre, comenzó a presentarse cuando su pequeña ingresó al colegio y asegura que el estrés de la carga académica incrementó el número de episodios.

Viviana Quintero, coordinadora de TIC e infancia en Red Papaz, pide **no subestimar el impacto de los dispositivos electrónicos.** “Cuando estos dispositivos se quedan en las habitaciones hacen que los pequeños se enganchen a su uso y se interfiera en el descanso. Si se conectan o los usan antes de dormir se genera una activación cerebral que dificulta conciliar el sueño”, sostiene.

La experta recomienda, por eso, antes de los 9 años **se restrinja el uso de celulares inteligentes**, ‘tablets’ o consolas a máximo dos horas al día. “Las pantallas de cierta manera frenan el desarrollo cerebral porque reducen la interacción de los pequeños con su entorno real”, añade.

¿Cuántas horas al día necesitan?

Recién nacidos: 16 horas diarias, en unos episodios variables que no respetan la noche, por lo que se despiertan una o varias veces a lo largo de la misma.

Desde el primer mes hasta los 3-6 meses: los despertares nocturnos disminuyen y empiezan a dormir de manera continua prácticamente durante toda la noche.

Entre los 2 y los 4 años: duermen por la noche unas 10 horas, más dos siestas en el día. A partir de los tres años de edad disminuye la necesidad de dormir en el día, y prácticamente desaparece antes de los seis años.

Pasados los 7 años: no es habitual que el niño necesite dormir la siesta. Si ocurre, lo más probable es que por la noche duerma menos de lo que necesita o que padezca de algún problema durante el descanso nocturno.

En la adolescencia lo recomendado son nueve horas. La somnolencia diurna es una señal de alerta.

Consejos para sueño de calidad

- A partir de los 3 meses comience a enseñarle al bebé las diferencias entre el día y la noche. Cuando haya que alimentarlo o cambiarlo en horario nocturno, hágalo, en lo posible, con la luz apagada, en silencio, simulando sosiego.

- Establezca horarios de comida y de sueño. Trate de que el niño se acueste siempre a la misma hora y que no se acostumbre a trasnochar. El ejemplo de los papás es clave.

- Evite en sus habitaciones la interacción con dispositivos electrónicos y con la televisión. La luz de las pantallas puede afectar la función cerebral que induce al cuerpo al sueño.

- La noche debe ser sinónimo de tranquilidad, Trate de optimizar la habitación del menor para eso. Una alcoba aseada, sábanas limpias, con las condiciones de luminosidad y temperatura adecuadas ayudan mucho.

RONNY SUÁREZ
Redactor de Salud

GUARDAR 

REPORTAR 

COMENTAR

Sigue bajando
para encontrar más contenido



Google compra parte del fabricante HTC por US \$ 1.100 millones

El buscador toma el control mayoritario de la compañía taiwanesa de móviles.

 Comentar

 Facebook
321

 Twitter

 Guardar

✉ Enviar

👤 Google+

🌐 LinkedIn

La relación de Google y HTC viene de lejos. El primer móvil de Google lo fabricó HTC en el 2010.

Foto: REUTERS

Por: **ROSA JIMÉNEZ CANO** | 21 de septiembre 2017 , 08:22 p.m.

Google se hace con el control de la empresa HTC como accionista mayoritario para impulsar sus propios conceptos en móviles —su gama de teléfonos Píxel se los fabrican otras empresas—, y en asistentes de voz —aquí quiere competir con el futuro aparato del hogar HomePod de Apple y la gama Echo de Alexa, desarrollada por Amazon—.

Con su nueva alianza, Google también espera mejorar la competencia en dos tecnologías al alza: la realidad virtual y la realidad aumentada, un sector en el que la taiwanesa HTC tiene una posición destacada con el sistema Vive.

Al hacerse con él, Google tratará de plantar cara al sistema Hololens de Microsoft y al Oculus de Facebook.

HTC, que mantendrá la fabricación de teléfonos también bajo su propia marca, ha firmado un acuerdo de cooperación para desarrollar teléfonos con Google y un acuerdo de uso de sus patentes durante diez años por parte del buscador. Traspasará a su nuevo comprador unos 2.000 empleados, según dijo el director financiero, Peter Shen Daobang.

La presidenta de HTC, Cher Wang, aseguró que esta transacción les “asegura la continuidad en la innovación” en la división de teléfonos inteligentes “y de realidad virtual”, gracias a la inyección de fondos, según Efe.

La empresa se estaba quedando atrás en la carrera con Samsung y Apple, así como en la dura competencia con fabricantes chinos como BBK, de teléfonos de bajo costo de alta gama.

TE PUEDE GUSTAR Enlaces Patrocinados



Prueba: ¿Podemos ad...
nivel de educación?

Definition



René Higuita: Del arco...
prisión

Desafío Mundial



7 métodos infalibles pa...
un cabello sano y abun...

Cuidado de tu piel

“HTC firmó un acuerdo de cooperación para desarrollar teléfonos con Google. La empresa traspasará a su nuevo comprador cerca de 2.000 empleados”



Relación de hace años

La relación de Google y HTC viene de lejos. El primer móvil de Google con su sistema operativo Android, llamado Nexus, ya lo fabricó HTC en 2010.

Google ha recurrido después a diferentes fabricantes.

Pero ahora, comprar la participación mayoritaria de HTC le permite seguir más de cerca las tendencias de mercado e investigar sin tener que derivar la fabricación luego en terceras empresas.

Precisamente, el próximo 4 de octubre Google celebrará un evento para desvelar sus nuevos modelos de móviles, el más potente de los Pixel 2 (la gama que sucedió a los Nexus) está fabricado por HTC. Habrá otro modelo secundario que será de LG.

Para los siguientes lanzamientos, Google controlará directamente a un fabricante, y eso le permitirá enfocar sus esfuerzos en investigación, marketing y distribución de una manera más eficiente y dar un impulso al sistema operativo Android.

El sistema operativo de los de Mountain View tiene actualmente una cuota superior al 85 por ciento del mercado de smartphones, pero se posicionan en el mismo rango que Apple en cuanto a percepción de valor.

Ante los rumores y la especulación de una posible compra, la cotización de las acciones HTC quedó suspendida el jueves. La compañía taiwanesa convocó entonces a sus empleados para hacer el anuncio.

El movimiento llama la atención porque Google ya intentó tener un fabricante bajo su paraguas, con la compra de Motorola.

Entonces, como hará ahora, la empresa mantuvo la marca del fabricante. Pero en el caso de Motorola, tres años después se la vendió a Lenovo.

Se espera que HTC pase a estar bajo la batuta de Google para mantener una línea coherente en cuanto a concepción de marca y productos finales.

La realidad aumentada, virtual y enriquecida (un formato híbrido entre ambas) es uno de los campos que Google quiere liderar con la adquisición de HTC.

ROSA JIMÉNEZ CANO

Ediciones EL PAÍS, SL 2017

COMENTAR