

EL SUEÑO Y LA SALUD MENTAL

Dra. Lidia Negrete Esqueda¹, Dr. Salvador Santoyo Rincón²

¹Pediatra Capítulo León

²Pediatra Hospital General Salamanca, Capítulo Salamanca

Bol Col Ped Gto 2023;1(4):16-18

Entre los factores individuales que influyen en la salud mental, y que son modificables se encuentran los problemas del sueño. El sueño es un estado de la conciencia con disminución de actividad motora y de la interacción con el ambiente externo, es una de las actividades básicas del ser humano y del cerebro; juega un papel importante en el desarrollo cognitivo (aprendizaje y memoria), desarrollo emocional y maduración del sistema nervioso. (1)

Normalmente se produce en ciclos que se repiten durante la noche, ciclos de sueño profundo (No REM) con mínima actividad mental y ciclos de sueño de movimientos oculares rápidos (REM) en los que se consolida e integra la memoria, durante los cuales se desarrolla el sistema nervioso central. (1)

Los patrones de sueño cambian con la edad, durante los primeros meses (0-3) no hay un ritmo establecido: los bebés duermen más en el día que en la noche y los ciclos son cortos de aproximadamente 50 min. A partir de los 6 meses se asemeja a los patrones de sueño del adulto y se presenta en ciclos de sueño de 90 a 110 min. (1)

¿Por qué es importante el sueño en la salud mental del niño y del adolescente?

- Durante el sueño se consolidan los procesos de **memoria** y **aprendizaje**.
- Estimula el **pensamiento creativo**, (muchas ideas surgen durante el sueño).
- La restricción de sueño se asocia con **pobre regulación emocional**, irritabilidad, mal carácter, dificultad para aprendizaje, agresividad. (2)
- Influye en el **aprendizaje del lenguaje**.

El sueño insuficiente en duración o interrumpido y sus alteraciones son un factor de riesgo para el desarrollo de problemas mentales; estudios demuestran que los trastornos del sueño se relacionan con déficit de atención en niños, son predictivos de ansiedad y depresión en la adolescencia, incluso ideación suicida. (3)

Además de alteraciones en el metabolismo (obesidad), riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos hormonales (crecimiento) (2), hasta enfermedades degenerativas en el adulto: enfermedad de Parkinson. (4)

Algunos problemas del sueño que pueden ser identificados por familiares y requieren de acudir a consulta con su pediatra son: (5)

- **Apnea obstructiva del sueño.** El niño o adolescente ronca y despierta frecuentemente por el crecimiento de amígdalas y adenoides, también en niños con obesidad o sobrepeso.
- **Sueño interrumpido.** Pesadillas y terrores nocturnos, sonámbulos.
- **Insomnio conductual.** Niños con dificultad para dormir.
- **Síndrome de piernas inquietas.** Movimientos de las piernas antes o durante el sueño, con dificultad para dormir.

La identificación temprana de los trastornos del sueño pueden ser formas efectivas de frenar el desarrollo de problemas de salud mental.

¿Qué es un sueño saludable?

Un sueño saludable es el de duración adecuada a la edad, a una hora apropiada, de buena calidad (sin interrupciones), regularidad y ausencia de alteraciones.

Para ello se recomienda establecer rutinas o actividades que deberán hacerse siempre a la misma hora y orden predecibles, de manera que el niño vaya reconociendo la hora de ir a dormir; ejemplo: tener actividades más relajantes, ruidos y

luces menos intensas, baño tibio o caliente, lectura de cuentos, canciones, rimas o música suave. (1) Se recomienda un lugar confortable, (no frío ni caluroso); retirar objetos de la cama que pueda llevarse a la boca (juguetes), evitar almohadas, plásticos, cordeles o cintas para evitar sofocación o estrangulación, ejemplo cordeles de cortinas. Evitar humo de cigarros (área libre de humo) y exposición a artefactos electrónicos (TV y celulares), antes de dormir.

Necesidad de horas de sueño según edad (6)

	Horas de sueño
Edad	Recomendadas
0-3 meses	14-17
4-11 meses	12-15
1-2 años	11-14
3-5 años	10-13
6-13 años	10-11
14-17 años	8-10

BIBLIOGRAFÍA.

- 1.- Jiang Fan. Sleep and early brain development. Ann Nutr Metab 2019;75 (suppl1)44.53
- 2.- Steffey MA, Scharf VF, Risselada M, Buote NJ, Griffon D, Winter AL et al. A narrative review of the pathophysiology and impacts of insufficient and disrupted sleep. Review article. Can Vet J 2023; 64:579-587.

- 3.- Lam, LT; Lam, M.K. Sleep Disorders in Early Childhood and the Development of Mental Health Problems in Adolescents: A Systematic Review of Longitudinal and Prospective Studies. *Int. J Environ Res. Public Health* 2021; 18: 11782. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211782>
- 4.-Otaiku AI. Distressing dreams in childhood and risk of cognitive impairment or Parkinson's disease in adulthood: A national birth cohort study. *eClinical Medicine* 2023; 57:10872. Published Online 26 February 2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10102896>
- 5.-Carter KA, Hathaway ME, Lettieri Ch F. Common sleep disorders in children. *Am Fam Physician*. 2014;89(5):368-377
- 6.- Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, et al. Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: methodology and discussion. *J Clin Sleep Med* 2016; 12 (11):1549–1561