



ORIGINAL

Hábitos y problemas con el sueño de los 6 a los 14 años en la Comunidad Valenciana. Opinión de los propios niños

G. Pin Arboledas^{a,*}, M. Cubel Alarcón^a, G. Martín González^b,
A. Lluch Roselló^c y M. Morell Salort^a

^a Unidad Valenciana del Sueño Hospital Quirón, Valencia, España

^b Departamento de Ciencias Experimentales y Matemáticas, Universidad Católica de Valencia, Valencia, España

^c Centro de Salud Ingeniero Joaquín Benlloch, Unidad Valenciana del Sueño, Valencia, España

Recibido el 23 de diciembre de 2009; aceptado el 12 de agosto de 2010

Disponible en Internet el 4 de diciembre de 2010

PALABRAS CLAVE

Pediatría;
Niño;
Sueño;
Hábitos;
Trastornos;
Somnolencia;
Pesadillas

Resumen

Introducción: Los hábitos de sueño y la prevalencia de las alteraciones del mismo han sido escasamente valoradas de manera global. El objetivo es conocer la opinión de la población pediátrica en el ámbito global de la Comunidad Valenciana sobre el sueño y sus dificultades y analizar su distribución por edad, sexo y procedencia geográfica.

Material y métodos: Estudio epidemiológico observacional, descriptivo de prevalencia. Se utilizó el cuestionario Children Sleep Habits Questionnaire. La muestra se obtuvo proporcionalmente a la población de las tres provincias y en función del lugar de residencia: zona urbana/rural, costera/de interior. Se evalúan las respuestas a 1.507 encuestas.

Resultados: Entre el 76,1% y el 91,2% de la muestra opina que tiene algún problema durmiendo con relación de dependencia con la edad. El 15% de la muestra carece de horario regular los días escolares, decidiendo el 19,7% de los de 9 a 11 años ellos mismos los horarios de manera habitual. El 53,9% de los de 12–15 años tienen pesadillas más de una vez por semana. Se levantan descansados solo una o ninguna vez a la semana el 37,4% (6–8 años), 25,3% (9–11 años) y 31,8% (12–15 años).

Conclusiones: Los malos hábitos de sueño son prevalentes. Es necesario incrementar las medidas de educación transmitiendo la importancia de las horas de sueño. Los adolescentes forman un grupo especialmente sensible a los malos hábitos de sueño. Al valorar el sueño deben tenerse muy presentes los factores ambientales (lugar de residencia).

© 2009 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: gpa@comv.es (G. Pin Arboledas).

KEYWORDS

Paediatric;
Children;
Sleep;
Habits;
Disorders;
Sleepiness;
Nightmares

Habits and problems with sleep from 6 to 14 years in the valencian community. View own children

Abstract

Introduction: The sleep habits and the prevalence of sleep problems have been poorly evaluated globally in Spain. The objective is to find out the opinions of the paediatric population in of an autonomous community as a whole (Comunidad Valenciana) on sleep and its difficulties, and to analyse their distribution by age, sex and geographical origin.

Material and methods: An observational, descriptive epidemiological study of prevalence. The Children Sleep Habits Questionnaire was used. The sample was obtained proportionally to the population of the three provinces of the Community of Valencia and depending on the place of residence: urban and rural, coastal zone/Interior. We evaluated the responses of 1507 questionnaires.

Results: Between 91.2% and 76.1% believed that they have problems sleeping with a relationship of dependency with age. Fifteen percent of the sample lack a regular sleep schedule during school days and 19.7% of the 9–11 years themselves decided their own sleep schedules during school days. A majority (53.9% of the 12–15 years had nightmares more than once per week and 37.4% (6–8 years), 25.3% (9–11 years) and 31.8% (12–15 years) never woke up tired or did so only once per week.

Conclusions: Poor sleep habits are prevalent. It is necessary to increase the educational measures and explain the importance of sleep. Teenagers are a particularly sensitive to poor sleep habits group. Environmental factors (place of residence) should be taken into account when assessing sleep.

© 2009 Asociación Española de Pediatría. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Introducción

La influencia de las pautas del sueño sobre la conducta infantil es cada vez más evidente: pequeños cambios en la duración del sueño de 30 min pueden mejorar (por un mayor tiempo de sueño) o empeorar (por un menor tiempo de sueño) la salud del escolar¹. Las dificultades con el sueño se pueden asociar a conflictos (con el entorno, familias, aprendizaje, maltrato infantil...) y problemas de salud, tales como el incremento de la probabilidad de ser diagnosticados de trastorno por déficit de atención, la mayor incidencia de alteraciones cardiovasculares o su relación con un mayor grado de índice de masa corporal^{2–4}.

Para proponer una adecuada higiene y unos hábitos saludables de sueño, es necesario conocer cual es la realidad de nuestra población. En nuestro país disponemos únicamente de datos de zonas o edades muy concretas careciendo de datos globales^{5–8} mientras en otros países, estudios más generales llevan mucho tiempo realizándose^{9–15}.

El objetivo general del estudio es conocer la opinión de la población pediátrica (6 a 14 años) de la Comunidad Valenciana (CV) sobre sus hábitos y problemas o dificultades más frecuentes con el sueño; el estudio forma parte de una investigación más amplia, cuyo objetivo es conocer la realidad referente al sueño, mediante encuestas validadas cumplimentadas por los propios niños/as, los padres o tutores y los profesores de la CV en la población de 6 meses a 14 años así como su distribución por edad, sexo y procedencia geográfica.

Este trabajo se justifica por la ausencia de datos globales sobre los temas objetos de estudio en la globalidad de una comunidad autónoma y el creciente interés social por el sueño y sus alteraciones; es pertinente porque las alteraciones del sueño son frecuentes y tienen una repercusión

importante en la calidad de vida del niño y su entorno y facilitará la elaboración de guías de aplicación clínica referentes a hábitos saludables de sueño.

Material y métodos

Es un estudio epidemiológico observacional, descriptivo de prevalencia y ecológico. La validez de las encuestas subjetivas para reflejar las características del sueño está demostrada^{16,17}. Utilizamos el Children Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) diseñado por Owens y publicado en Sleep. 2000;23,8:1043–1051 (Anexo 1). Está orientado hacia los problemas del sueño en tres áreas: las disomnias (dificultades para iniciar y/o mantener el sueño); las parasomnias (sonambulismo, terrores del sueño, s. piernas inquietas, etc) y los trastornos respiratorios relacionados con el sueño. El punto de corte (41) presenta una sensibilidad de 0,80 y una especificidad de 0,72 frente a la presencia de trastornos relacionados con el sueño.

Una licenciada en traducción e interpretación realizó la traducción al castellano mediante la técnica de traducción-retrotraducción; un estudio piloto previo valoró y evaluó su confiabilidad y validez.

La población objeto de estudio la constituían niños y niñas de 6 a 14 años de edad residentes en las tres provincias de la CV. Se excluyeron los tratados crónicamente con fármacos que alteran el inicio o mantenimiento del sueño. Presentamos las respuestas (y el análisis estadístico) de los niños/as sobre su sueño. Los datos se refirieron a la semana anterior a la fecha de la encuesta que fue cumplimentada de manera anónima, en horarios de mañana, en días centrales de la semana evitando días inmediatos al fin de semana o puentes escolares.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4142368>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4142368>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)