

APUNTES



Los beneficios de dormir bien y cómo conseguirlo

Dormir y descansar adecuadamente son dos de las premisas más importantes para el cuerpo humano, y es especialmente relevante en el caso de los niños. Se trata de un proceso que requiere de un aprendizaje y de un hábito, pero ¿qué ocurre cuando los niños no descansan correctamente? ¿qué podemos hacer para remediarlo?

Los niños que acostumbran a dormir adecuadamente suelen ser emocionalmente más estables y menos inquietos e impulsivos. Sin embargo, ¿qué ocurre con aquellos 'peques' que tienen mayor dificultad para conciliar el sueño o no duermen con normalidad? Existen multitud de fórmulas para abordar este tema. Alfonso Amado, doctor en Pediatría y Neuropediatría, expone que "no existe una pauta universal aplicable a todas las familias. Y me refiero a familias porque en el sueño, el 70% es el entorno y el 30% es el niño".

El hecho de dormir lo suficiente, entre otros beneficios universalmente conocidos, previene frente al riesgo de desarrollar obesidad en la edad adulta. Una diferencia de tan solo 27 minutos de sueño, indica el doctor Amado, "puede suponer el desarrollo de un trastorno en el aprendizaje. Por ello, es crucial intentar que nuestro

hijo tenga una adecuada higiene del sueño. Es una inversión de futuro para él. Fácil de decir, difícil de hacer. Pero hay que ir a por ello".

El sueño es un fenómeno natural, pero el proceso de dormir es una conducta que necesita aprenderse paulatinamente. Para que nuestro bebé tenga un buen hábito de sueño y se convierta en un gran dormilón, "debemos guiarle en ese camino", aconseja el experto. "No es difícil, pero sí muy laborioso. Pequeñas desviaciones en este camino pueden desembocar en grandes problemas en el futuro". Para evitarlo, el doctor aconseja un poco de constancia, grandes dosis de paciencia y "visión de futuro".

■ ADQUIRIR BUENOS HÁBITOS

Es importante ayudarle desde los primeros meses a adquirir unos buenos hábitos. "El sueño del recién na-



Alfonso Amado
Doctor en Pediatría
y Neuropediatría

“No dormir suficiente eleva el riesgo de desarrollar obesidad”

Consejos para un buen descanso

- Pon cerca de él sus objetos favoritos: su osito, su paño, etc.
- Asegúrate de que está cómodo (lugar, tipo de cuna, clima...)
- Acuéstalo siempre a la misma hora y mantén el mismo ritual previo a dormir (baño-cena-cuento)
- No le des la comida en la misma habitación en la que duerme.
- Pasa un rato agradable y cariñoso con él antes de acostarlo, por ejemplo, durante el baño.
- Despidete siempre con la misma frase: "que duermas bien", "felices sueños", etc.
- Tu seguridad le tranquiliza.
- Si le dejamos con una canguro, le daremos estos consejos.
- En la guardería, dejemos que siga el ritmo de los demás niños.

cido es anárquico, no distingue entre el día y la noche, pero duerme las horas que necesita. Debemos respetar ese ritmo propio, y adaptarnos a él, sabiendo que hay múltiples razones por las que un recién nacido puede llorar, y que este llanto no siempre está relacionado con el impulso de comer. Nuestro bebé debe aprender a dormirse, conciliando el sueño de una manera natural y no artificial o forzada. Debe aprender a diferenciar progresivamente el día de la noche y establecer así los ritmos circadianos [los ciclos biológicos o cambios físicos, mentales y conductuales diarios que regulan al ser humano en función de la luz o la temperatura]. Debe tener un lugar asignado en el que dormir habitualmente para establecer unas adecuadas rutinas". Por ejemplo, "no suele ser una adecuada estrategia a medio-largo plazo dejar que se duerma en el carrito de paseo y posteriormente trasladarlo a la cuna. El carrito es un elemento que él relaciona con el momento de salir a la calle y recibir estímulos del mundo que le rodea, no con el sueño".

A partir de los 2 o 3 meses, el bebé comenzará a alargar el sueño nocturno. Este es un momento muy importante para adquirir unos hábitos adecuados. El doctor reseña que "es muy conveniente reforzar el ritual diario previo al momento de acostarse, y que sea cada día igual y a horas similares. No somos partidarios de dejar llorar a los bebés, no nos parece una adecuada es-

trategia para los padres, pero sí es fundamental que aprenda a dormir de manera autónoma y natural. Si al dejarlo en la cuna empieza a llorar, nuestra misión en ese momento es que él sepa que no está solo, que no lo hemos abandonado, que estamos ahí con él. Le mostraremos seguridad y tranquilidad, hablándole de manera pausada".

A partir de los 6 meses, nuestro hijo debería tener bien establecidos sus ritmos, tanto de sueño como de comida. Durante este periodo, "es importante seguir con la rutina previa al momento de irse a dormir y respetar siempre los mismos horarios. A partir del año, se comenzarán a suprimir las siestas de manera gradual", recomienda el doctor.

■ LA TECNOLOGÍA AFECTA AL SUEÑO

Otro factor a tener en cuenta es la proliferación de pantallas electrónicas de uso doméstico. Amado insta a tener una serie de precauciones acerca de su uso con niños. Estos dispositivos que emiten luz pueden alterar el sueño si se usan en las horas previas a acostarse. Por ejemplo, utilizarlos a partir de las 19-20 horas, favorece que los niños se sientan menos somnolientos y que necesiten más tiempo para dormirse. Además, esta exposición lumínica puede interrumpir la secreción de melatonina, causando un retraso de la fase de sueño.