

## Recomendaciones sobre Sueño

Estas recomendaciones sobre el sueño están basadas en las Guías de Sueño de la Sociedad Española de Pediatría y en las recomendaciones de las Guías para el Manejo de la Obesidad.

La relación entre el sueño y la obesidad está bien establecida, de forma que el dormir menos horas favorece la obesidad y la avidez por determinados alimentos, principalmente dulces. Ya se empiezan a conocer los mecanismos moleculares que lo relacionan. Es de suma importancia hacer constar que la repercusión del sueño sobre la obesidad comienza en edades precoces, por lo que generar hábitos de sueño apropiados desde los primeros años de vida podría ser beneficioso para el peso del futuro.

Además, hay que tener en cuenta la importancia de la regularidad de horarios de sueño al considerar que un patrón de sueño es normal. Así, el “*jet lag social*”, que es la diferencia entre las horas y los horarios de días laborables y de los festivos, también tiene una clara relación con la obesidad en los niños, como ha demostrado el grupo de investigación en obesidad de la Fundación Jiménez Díaz.

Por ello, las recomendaciones en cuanto al sueño que planteamos consisten en el establecimiento de unos horarios regulares de sueño, unas pautas para la higiene en la conciliación de este y unas recomendaciones en cuanto al número de horas que deben dormirse en función de la edad de los niños.

Así, las **principales recomendaciones generales** son:

- Es fundamental dormir siempre el mismo número de horas, que es variable para cada grupo de edad y persona. Es importante no encontrarse somnoliento, ensoñado o cansado a lo largo del día.
- Es fundamental que exista un horario y una regularidad en la hora de acostarse y levantarse. En general, no debe haber diferencias mayores de 2 horas entre las horas de acostarse y levantarse de los días festivos y los laborables.
- Si hay problemas para conciliar el sueño no se recomienda hacer actividad física intensa en las dos horas previas a acostarse ni usar pantallas antes de hacerlo.
- La cena idealmente ha de hacerse al menos 1,5 horas antes de acostarse. Es importante evitar el consumo de chocolate, cafeína, teína u otros excitantes por las tardes/noches.

Las **recomendaciones por grupos de edad**:

- **Niños de 2 a 6 años:**
  - El momento de acostarse requiere de una rutina que hay que mantener. Esta ha de ser corta y permitir que participen los familiares; por ejemplo, el aseo y contar un cuento. Es importante tener unas condiciones ambientales adecuadas: luz tenue, sin ruidos o música suave.
  - Tiempo recomendado de sueño:
    - 10-12 horas cada noche.
    - Añadir una siesta de 1-2 horas hasta los 4 años.

- **Niños de 6 a 12 años:**

- Es importante mantener una rutina todas las noches antes de dormir para facilitar la conciliación de sueño. Esta ha de ser corta, individual y propia por parte del niño. Recomendamos el aseo, leer un cuento... Hay que cuidar las condiciones ambientales: a oscuras o con luz tenue, sin ruidos o con música ambiental. En esta edad puede implicar a los padres.
- Tiempo recomendado de sueño:
  - 9-11 horas cada noche.
  - Sin siesta (o, como máximo, siestas de 30 minutos y de forma rutinaria).

- **Niños a partir de 12 años:**

- También en los adolescentes se recomienda que tengan una rutina antes de dormir para favorecer la conciliación del sueño, una vez están en su dormitorio. Esta ha de ser propia y sin uso de pantallas (sobre todo en aquellos a quienes les cuesta conciliar el sueño). Recomendamos pararse a pensar y hacer un “repaso mental del día”, así como dedicar un tiempo de a la lectura (unos 20 minutos).
- Tiempo recomendado de sueño:
  - 8-10 horas cada noche.
  - Sin siesta (o, como máximo, siestas de 30 minutos y de forma rutinaria).

#### BIBLIOGRAFÍA

- Carter PJ, Taylor BJ, Williams SM, Taylor RW. Longitudinal analysis of sleep in relation to BMI and body fat in children: the FLAM Estudy. *BMJ*. 2011 26;342:d2712.
- Cappuccio FP, Taggart FM, Kandala NB, Currie A, Peile E, Stranges S, Miller MA. Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. *Sleep*. 2008;31(5):619-26.
- Hart CN, Carskadon MA, Considine RV, Fava JL, Lawton J, Raynor HA, Jelalian E, Owens J, Wing R. Changes in children's sleep duration on food intake, weight, and leptin. *Pediatrics*. 2013;132(6):e1473-80
- Jarrin DC, McGrath JJ, Drake CL. Beyond sleep duration: distinct sleep dimensions are associated with obesity in children and adolescents. *Int J Obes (Lond)*. 2013;37(4):552-8
- Jurado Luque MJ. Sueño saludable; evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Rev Neur* 2016;63(2):S1-27
- Nixon GM, Thompson JM, Han DY, Becroft DM, Clark PM, Robinson E, Waldie KE, Wild CJ, Black PN, Mitchell EA. Short sleep duration in middle childhood: risk factors and consequences. *Sleep* 2008;31(1):71-8
- Pérez de Heredia F, Garaulet M, Gómez-Martínez S, Díaz LE et al. HELENA Study Group. Self-reported sleep duration, White blood cell counts and cytokine profiles in European adolescents: the HELENA study. *Sleep Med* 2014;15(10):1251-8