

COMUNICACIÓN

Duración del sueño en lactantes mexicanos, necesidad de educación en la higiene de sueño

Dra. Lilí Serrano-Mata¹, Dra. Montserrat Melgarejo-Gutiérrez², Dra. Socorro Herrera-Meza^{1*}

¹Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad Veracruzana, Xalapa, Veracruz, México

²Facultad de Medicina, Universidad Veracruzana, Xalapa, Veracruz, México

RESUMEN

Introducción: el sueño en el lactante es un tema que, en algún momento de la vida, perturba a muchos padres y madres. Definir lo que es un patrón normal de sueño en la infancia es complicado debido a los diversos factores que lo determinan. **Objetivo:** evaluar la duración total del sueño en lactantes. **Método:** se evaluaron un total de 38 díadas de madres e hijos en etapa lactante que completaron por una semana el diario de sueño de sus hijos. **Resultados:** los datos encontrados indican que la duración total del sueño de los lactantes en 24 horas tuvo una media de 11,33 horas. **Conclusión:** los niños mexicanos duermen entre dos y tres horas menos de acuerdo con parámetros de la National Sleep Foundation; es necesario establecer estrategias de educación que fomenten la higiene del sueño desde edades tempranas. **Palabras clave:** díadas; lactantes; duración total de sueño; higiene del sueño

ABSTRACT

Introduction: Infants sleep is a subject that at some point in life disturbs many fathers and mothers. Defining what is a normal sleep pattern in childhood is complicated, due to the various factors that determine it. **Objective:** Evaluate the total duration of sleep in infants. **Method:** A total of 38 dyads in the lactating stage were evaluated, the mothers completed for a week their children's sleep diary. **Result:** Total duration of infant sleep in 24 hours, had an average of 11.33 hours. **Conclusion:** Mexican childrens sleep between two and three hours less according to the National Sleep Foundation parameters. It is necessary to establish education strategies in order to promote sleep hygiene from an early age.

Key words: dyads; infants; total sleep duration; sleep hygiene

INTRODUCCIÓN

El sueño en el lactante es un tema que, indiscutiblemente, en algún momento de la vida perturba a muchos padres y madres que se enfrentan a esta situación con sus recién nacidos o sus infantes.

El sueño es un estado de consciencia reversible de desconexión perceptiva (es decir, se dejan de percibir los estímulos del entorno mientras se duerme), con umbrales sensoriales elevados y recurrencia circadiana, evidenciado por

inactividad y reposo motor, que se da en lugares específicos para dormir (lugares con poca luz, silenciosos, seguros, con temperatura cálida) y para el que se adoptan posiciones corporales estereotipadas como acurrucarse.¹ Es una función fisiológica compleja que requiere de una integración cerebral completa durante la que se modifican procesos y funciones fisiológicas² que son esenciales para el correcto funcionamiento psicológico y físico de los seres humanos desde las etapas más tempranas de la vida.³

Durante el primer año de vida en los seres humanos se producen cambios substanciales en la maduración del sueño que se ajustan durante los dos primeros años en los que las horas dedicadas a dormir se unifican en un único episodio nocturno.⁴

En la actualidad se ha intentado determinar el rango saludable del sueño en la población infantil. Muchas investigaciones han concluido que definir lo que es un patrón normal o saludable de sueño en la infancia podría ser complicado debido a que, obligatoriamente, se necesita tomar en cuenta una amplia gama de cambios relacionados con el tipo de alimentación, el desarrollo normal, el crecimiento y la maduración física a lo largo de la niñez, además de las influencias genéticas, culturales, ambientales y sociales que intervendrán profundamente en el tiempo de sueño de cada infante.⁵

Debido a esta situación la National Sleep Foundation, en 2015, convocó a un panel multidisciplinario de expertos que evaluó y creó un consenso a partir de las últimas evidencias científicamente sólidas, generadas en diversas investigaciones internacionales, para la duración diaria del sueño por grupos de edad específicos, principalmente en la población de lactantes⁶ (tabla 1).

Tabla 1. Horas de sueño recomendadas, apropiadas y no recomendadas en 24 horas por la *National Sleep Foundation* para la población de lactantes

Edad	Horas de sueño recomendadas	Apropiadas	No recomendadas
0 - 3 meses	14-17	18-19	≤11h≥19h
4 - 11 meses	12-15	16-18	≤10h≥18h
1 - 2 años	11-14	15-16	≤9h≥16h

Fuente: Tomada y modificada^{6,7}

De manera que es durante los primeros años de vida cuando se establecen los patrones regulares de sueño-vigilia, que son indicadores del desarrollo saludable del niño; los problemas que surgen en la consolidación del sueño tienden a persistir durante toda la infancia³ y resultan en bajo rendimiento académico, problemas de conducta, problemas con la regulación emocional y falta de atención y energía. En este contexto se ha identificado que la promoción de rutinas que se establecen en hábitos de higiene del sueño son un factor protector que infiere, de manera significativa, en la modificación de los elementos mencionados.⁸

La higiene del sueño se define como una serie de conductas, condiciones ambientales y factores relacionados con el sueño que pueden ser modificados para promover su cantidad y su calidad.⁸

Como parte de un estudio global realizado por este grupo de trabajo se analizó la duración total del sueño en 24 horas, durante el día y la noche, en una muestra de lactantes mexicanos de cuatro a 24 meses de edad.

MÉTODO

La duración total del sueño se obtuvo con la participación de 38 díadas sanas de madres primigestas y sus hijos en etapa lactante seleccionadas a partir de una prueba no probabilística en la Unidad de Vida Saludable (UVISA), la que pertenece a los Servicios de Salud del Estado de Veracruz (SESVER), en Xalapa, Veracruz, México. A esas madres se les capacitó para el llenado del diario de sueño de sus hijos lactantes durante siete días consecutivos.

Diario de sueño del lactante

El diario de sueño, instrumento de índole subjetivo, consiste en que los padres lleven un registro de la hora a la que se acuesta el lactante, el tiempo que está despierto en la cama antes de dormirse, la frecuencia con que se despierta durante la noche, la duración total del sueño nocturno, la hora a la que se levanta por la mañana y el número y la duración de las siestas diurnas.⁹

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente estudio se encontró que los lactantes de entre cuatro y 11 meses de edad tuvieron una media de duración total de sueño de 11,59 horas. En lo que respecta al grupo de 12 a 24 meses de edad se obtuvo una media de duración total de sueño de 11,07 horas. De manera que el promedio general de duración total de sueño en 24 horas (noche/día) de los lactantes de ambos grupos fue de 11,33 horas, mientras que lo apropiado, según la National Sleep Foundation en 2015, es de 16 a 18 horas para lactantes de entre cuatro y 11 meses de edad y de 15 a 16 horas para lactantes de uno a dos años de edad, lo que representa una restricción de sueño diario de entre cuatro y cinco horas, respectivamente.⁶ De acuerdo a este conocimiento, aunque no se encontraron investigaciones en el mismo grupo poblacional en el país, existe un estudio actual en niños mexicanos de ocho a 14 años en el que también se detectó una disminución de más de tres horas del tiempo total de sueño recomendado para su grupo de edad.⁷

Al comparar las horas de sueño de los lactantes obtenidas en este estudio con lactantes de la misma edad de otros países se observó, nuevamente, que los niños mexicanos duermen entre dos y tres horas menos que los niños de países europeos¹⁰ y los australianos.⁵

Un estudio informó que aproximadamente el 15% de los niños menores de dos años podría tener alteraciones en la duración del sueño; este hallazgo es más frecuente en niños menores de seis meses.³ Se ha demostrado que los patrones alterados de sueño en la población de lactantes predicen, significativamente, la regulación del comportamiento y la atención en la edad preescolar.¹¹ Tan solo en México uno de los problemas de salud que más afecta a la población infantil es el

déficit de atención e hiperactividad, con una prevalencia de 9,1%,¹² y que está directamente relacionado con los problemas de sueño en la población infantil.¹³ El resultado encontrado en el presente estudio muestra la necesidad de incluir la valoración sobre los hábitos de sueño en la revisión rutinaria del niño para identificar y tratar los problemas de sueño desde edades tempranas.¹

CONCLUSIONES

La población de lactantes estudiada duerme menos horas de las apropiadas para su edad. Esta restricción de sueño ha sido asociada, en estudios previos, a una disminución en las capacidades cognitivas, específicamente el tiempo de reacción, la memoria de trabajo, la adquisición de nueva información y la atención, entre otras. Se ha detectado que los niños con restricción de sueño presentan mayor incidencia de trastornos del estado de ánimo, disminución de la motivación, hiperactividad, impulsividad y conducta agresiva. Este hallazgo tiene diversas implicaciones para las políticas públicas en salud y educación. Es necesario implementar acciones y establecer estrategias de educación que promuevan y fomenten hábitos sobre la higiene del sueño desde edades tempranas para evitar problemas en el desarrollo cognitivo de la población mexicana.⁷

AGRADECIMIENTOS

Las autoras agradecen el apoyo financiero brindado por CONACyT (beca número 634453), a los Servicios de Salud de Veracruz (SESVER) y a la Unidad de Vida Saludable (UVISA).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Caba M, Valdez P. Ritmos Circadianos: de la célula al ser humano. 1^{ra} ed. Xalapa: Universidad Veracruzana; 2015.
2. Montserrat Gala AM, Fortes del Valle MA. Aprender a dormir. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2013 Oct-Dic [citado 20 May 2018];15(60):145-155. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322013000500004
3. Fernández Miaja M, Rodríguez Fernández C, Fernández Pérez ML, Mata Zubillaga D, Miaja Quiñones J, Rodríguez Fernández LM. Amount of sleep and changes in its patterns in children less than two years old. An Pediatr [Internet]. 2015 Feb [citado 27 May 2018];82(2):89-94. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24735909>
4. Galland BC, Taylor BJ, Elder DE, Herbison P. Normal sleep patterns in infants and children: A systematic review of observational studies. Sleep Med Rev [Internet]. 2012 Jun [citado 31 May 2018];16(3):213-222. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21784676>
5. Price AM, Brown JE, Bittman M, Wake M, Quach J, Hiscock H. Children's sleep patterns from 0 to 9 years: Australian population longitudinal study. Arch Dis Child [Internet]. 2014 Feb [citado 5 Jun 2018];99(2):119-125. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24347573>

6. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. Sleep Health [Internet]. 2015 Dec [citado 10 Jun 2018];1(4):233-243. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29073398>
7. Arana Lechuga DY, Sánchez Escandón O, Terán Pérez G, Martínez Yáñez G, Velázquez Moctezuma J. Reducción del número de horas de sueño en niños mexicanos y su impacto en el sobrepeso. An Med (Mex) [Internet]. 2016 [citado 10 Jun 2018];61(2):117-122. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/abc/bc-2016/bc162g.pdf>
8. Granillo Ávila M, Valencia Ortiz AI, Orozco Calderón G, Santana Vargas AD. Programa de intervención multimodal cognitivo conductual para modificar higiene del sueño en niños y padres. Educación y Salud Boletín Científico de Ciencias de la Salud del ICSa [Internet]. 2015 [citado 19 Jun 2018];4(7). Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/856/854>
9. Durand Arias S, Rojas Ávila C, Jiménez Genchi A. Evaluación clínica de los síntomas relacionados con el dormir. Psiquis (México). 2011 Ene-Feb;20(1):17-22.
10. Hense S, Barba G, Pohlbeln H, De Henauw S, Marild S, Molnar D, et al. Factors that influence weekday sleep duration in European children. Sleep [Internet]. 2011 May [citado 22 Jun 2018];34(5):633-639. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3079943/>
11. Sadeh A, De Marcas G, Guri Y, Berger A, Tikotzky L, Bar-Haim Y. Infant sleep predicts attention regulation and behavior problems at 3–4 years of age. Dev Neuropsychol [Internet]. 2015 [citado 22 Jun 2018];40(3):122-137. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26151611>
12. Cornejo-Escatell E, Fajardo-Fregoso BF, López-Velázquez VM, Soto-Vargas J, Ceja-Moreno H. Prevalencia de déficit de atención e hiperactividad en escolares de la zona noreste de Jalisco, México. Rev Med MD [Internet]. 2015 [citado 22 Jun 2018];6(3):189-195. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revmed/md-2015/md153d.pdf>
13. Muñoz Quintero A, Bianchi SB. Hábitos de sueño, desempeño académico y comportamiento en niños de básica primaria. Pensando Psicología [Internet]. 2017 [citado 25 Jun 2018];13(21):5-17. Disponible en: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/1710/1903>

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses

Recibido: 9-6-2018

Aprobado: 20-9-2018

Socorro Herrera-Meza. Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad Veracruzana. Dr. Luis Castelazo Ayala s/n col. Industrial las Ánimas C.P: 91190, Xalapa, Veracruz, México. Teléfono: +52 (288) 841 8914 soherrera@uv.mx