

Niños con insomnio, adultos con insomnio

Publicado el: 24-02-2022

Un estudio muestra que los síntomas de insomnio en la niñez tienen muchas más probabilidades de persistir en el tiempo de lo que se pensaba hasta ahora.

Los niños con síntomas de insomnio probablemente tengan esos mismo problemas para dormir cuando sea adultos. Una nueva investigación dirigida por científicos de la [Universidad de Pensilvania](#) (EE.UU.) es la primera que describe a largo plazo las trayectorias de desarrollo de los síntomas del insomnio infantil a través de la adolescencia y la edad adulta.

La juventud es una etapa de la vida en la que hay un aumento en la gravedad y la prevalencia de los problemas de salud física y mental, como las enfermedades cardiovasculares y las tasas de suicidio. Explica **Julio Fernández-Mendoza**, autor de la investigación, «los trastornos del sueño, especialmente la apnea del sueño y el insomnio, están relacionados con una peor salud cardiovascular y mental.

Debido a que hasta el 25 % de los niños, el 35 % de los adolescentes y el 45 % de los adultos jóvenes sufren síntomas de insomnio, nos interesaba saber cómo evolucionan estos síntomas con el tiempo».

El estudio comenzó en el 2000 y analizó una población de niños de 5 a 12 años de edad. **Niños y sus padres proporcionaron informes de los síntomas de insomnio, definidos como dificultades de moderadas a graves para iniciar y/o mantener el sueño.**

Los niños también participaron en un estudio objetivo del sueño en laboratorio utilizando polisomnografía, que puede identificar la apnea del sueño y otros indicadores como la cantidad y la calidad del sueño.

En total, se estudiaron 502 niños de 7,4 años de media y los siguieron durante la adolescencia, 16 años, y 15 años después cuando eran adultos, 24 años de media.

Los resultados mostraron que el 43% de los niños con síntomas de insomnio continuó sufriendo problemas de sueño durante la adolescencia y en la edad adulta.

Los trastornos del sueño, especialmente la apnea del sueño y el insomnio, están relacionados con una peor salud cardiovascular y mental

Entre los niños sin síntomas de insomnio, alrededor del 15 % desarrolló síntomas de insomnio en la transición a la adolescencia y persistieron con ellos hasta la edad adulta.

«El hallazgo clave de este estudio es que los síntomas de insomnio en la niñez tienen muchas más probabilidades de persistir en el tiempo de lo que creíamos anteriormente», destaca Fernández-Mendoza.

Por lo tanto, padres y profesionales de la salud no deben asumir que los síntomas del insomnio son «molestias benignas que desaparecerán con la edad».

Fernández-Mendoza agrega que, por otro lado, muchos adultos que tienen insomnio pueden haber tenido problemas para dormir cuando eran niños.

«Aunque los problemas de sueño de los adultos tienden a desencadenarse por los factores estresantes de su vida más reciente, para algunas personas, su insomnio puede remontarse a problemas de sueño que comenzaron en la infancia», señala.

Padres y profesionales de la salud no deben asumir que los síntomas del insomnio son molestias benignas que desaparecerán con la edad

Aunque el equipo no investigó las causas subyacentes de los problemas de sueño de los niños, Fernández-Mendoza enumera que las causas principales suelen ser 'conductuales', como cuando un niño no quiere irse a dormir o necesita que uno de sus padres esté en la habitación para dormirse o reanudar el sueño; trastornos psiquiátricos y del comportamiento, como trastorno por déficit de atención con hiperactividad, autismo o trastornos del estado de ánimo; y condiciones médicas, como dolores de cabeza o problemas gastrointestinales.

Sin embargo, enfatiza que el género, la raza y los factores socioeconómicos siempre deben tenerse en cuenta.

Fernández-Mendoza añade que estos hallazgos sugieren que los síntomas del insomnio infantil requieren una intervención temprana, mientras que la adolescencia es un momento crítico para abordar los problemas crónicos del sueño. Las intervenciones pueden incluir terapia conductual para el insomnio conductual de la niñez y tratamientos apropiados para condiciones médicas o psiquiátricas.

Fuente: <https://netsaluti.com>