

68 Congreso de la Asociación Española de Pediatría

Mejorar la calidad del sueño de los niños durante la noche exige seguir una rutina de hábitos saludables durante el día

El incremento de niños afectados por enfermedades crónicas complejas requiere un mayor número de profesionales de enfermería pediátrica, expertos en su atención integral

- En torno a un 20% de los niños españoles tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo
- Exponerse a la luz natural a primeras horas de la mañana y reducir la actividad física y no usar pantallas antes de acostarse, pautas de los pediatras para mejorar la calidad del sueño
- El ronquido habitual puede tener implicaciones físicas y neurocognitivas
- La enfermería pediátrica alerta de la sobrecarga asistencial en Atención Primaria, donde la ratio es de un profesional por cada 1.650 habitantes
- Los determinantes sociales amplifican el impacto de la enfermedad en sectores con menor nivel educativo y económico y plantean nuevos retos asistenciales a la enfermería pediátrica
- Los pediatras exponen los beneficios que aporta a la salud infanto-juvenil estar en contacto con la naturaleza con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente

Palma de Mallorca, 4 de junio de 2022. _ En torno a un 20% de los niños españoles tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo, es decir, problemas para iniciarlo o para mantenerlo durante la noche. Para evitar que esto suceda, los expertos aconsejan establecer una rutina del sueño previa a irse a la cama, es lo que se conoce como “higiene del sueño”. Sin embargo, eso en muchos casos no va a ser suficiente ya que, como explica en una de las mesas de debate del **68 Congreso de la Asociación Española de Pediatría (AEP)** el **doctor Gonzalo Pin Arboledas**, coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la AEP, “*la rutina del sueño abarca las 24 horas del día y comprende una serie de hábitos saludables que se deben seguir durante toda la jornada*”.

“Es importante exponer a los niños a luz natural a primeras horas de la mañana, procurar que vayan al colegio andando o en bicicleta para activarse, que la actividad física se reduzca tres o cuatro horas antes del inicio del sueño, no utilizar las pantallas dos horas antes de acostarse y lo que llamamos “crononutrición”, es decir, tener unos horarios regulares de comidas y procurar hacerlo un rato antes de irse a la cama”, recomienda el doctor Pin. “Cuando queremos mejorar el sueño no tenemos que fijarnos únicamente en lo que debemos hacer por la noche, la higiene del sueño es una higiene de hábitos saludables durante todo el día. Es importante aumentar el contraste entre lo que es día y lo que es noche: luz y actividad frente a oscuridad y desactivación. Cuanto más contraste hay entre uno y otro, mejor dormimos; no solo los niños, los adultos también”, explica.

En cuanto al ronquido, conviene saber que puede tener implicaciones físicas y neurocognitivas, por lo que es importante que el pediatra sepa identificarlo y haga una vigilancia estrecha de estos pacientes. *“Un 10% de la población infantil tiene un ronquido habitual o crónico, es decir, más de tres meses, más de tres noches seguidas a la semana y más de tres semanas al mes. Se trata de una dificultad del paso de aire a las vías aérea y no se debe subestimar”*, advierte el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la AEP.

El sueño es de vital importancia para el desarrollo de los seres humanos y las necesidades van variando a lo largo de la vida. Mientras un recién nacido duerme de media 17 horas, pasados los 70 años, pasan a ser cinco o seis. De esta forma, cuando un niño cumple los 24 meses debería haber pasado 13 durmiendo y, al llegar a la adolescencia, el 50% de su vida. *“Cuanta mayor es la velocidad del desarrollo neurocognitivo y físico, mayor necesidad de sueño. Es un tratamiento reparador”*, apunta el doctor, que aclara que durante los primeros seis meses de vida no deberíamos, en general, hablar de niños con insomnio o dificultades para dormir. *“En esta etapa tienen momentos de actividad y de descanso cada 2-4 horas durante el día y la noche; es el llamado ritmo ultradiano. Las familias no deben preocuparse porque los bebés no duerman de forma continuada, es lo normal. No debemos crear un problema médico de algo que es un proceso evolutivo”*. De la misma manera, no se pueden pasar por alto los problemas que impiden a los niños dormir menos tiempo del necesario de forma sistemática, ya que *“el insomnio crónico puede producir alteraciones en el desarrollo neurocognitivo y acabar derivando en problemas de síndrome metabólico”*, concluye.

Donde haya un niño o un adolescente debe haber una enfermera pediátrica

De forma simultánea al 68 Congreso de la AEP, se celebra en Palma de Mallorca el **XIII Congreso Nacional y XXVII Jornadas Nacionales de la Asociación Española de Enfermería Pediátrica (AEEP)**. Una de sus mesas de debate se centrará en *Seguridad en los cuidados en Enfermería Pediátrica* y contará con la participación de **Bibiana Pérez Ardanaz**, miembro de la AEEP y del departamento de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Málaga.

En los últimos años, el desarrollo de las técnicas y mejora de la tecnología sanitaria han contribuido a un aumento de la supervivencia y, a su vez, han surgido complicaciones y discapacidad produciendo un incremento del número de pacientes con una enfermedad crónica compleja, es decir, con una patología tan importante como para precisar atención sanitaria especializada o prolongada. Estos pacientes requieren una atención integral, no sólo de sus aspectos médicos, sino de sus necesidades psicológicas, educativas y sociales, así como un seguimiento continuado; una tarea que corresponde a las enfermeras.

“Hablamos de patologías como parálisis cerebral, cáncer, enfermedades cardíacas limitantes, fibrosis quística o distrofia muscular, que producen afectaciones multisistémicas y graves, limitaciones funcionales, el uso frecuente de tecnología sanitaria y una alta utilización de los recursos sanitarios” apunta Pérez.

En este sentido, denuncia que los factores socioeconómicos y demográficos de las familias son determinantes para estos pacientes y que aquellos cuyos padres tienen menor nivel académico o trabajos peor remunerados, se encuentran en desventaja con respecto al resto. *“Los factores sociales son amplificadores del impacto de la enfermedad y pueden tener importantes consecuencias a largo plazo; este es uno de los grandes desafíos a los que se enfrenta la enfermería pediátrica, conseguir mayor equidad entre pacientes con las mismas necesidades”*, subraya.

La ratio de enfermeras en hospitales públicos de España es de una por cada 10 pacientes, aunque en festivos y fines de semana pasa a ser de 1 por cada 20. En centros de salud hay una enfermera para cada 1.650 habitantes y existe, además, una gran diferencia entre autonomías. Mientras en Navarra hay 8,3 enfermeras por cada mil habitantes, en Málaga son 3,3 por cada mil.

“Las enfermeras no podemos proporcionar en muchos casos una atención de calidad por la falta de tiempo y por la sobrecarga de trabajo y eso tiene un impacto en la seguridad clínica. Dejamos de hacer muchas de las actividades que nos corresponden, como el apoyo emocional y psicológico, informar adecuadamente a pacientes y familias o llevar un registro de los cuidados. Es preocupante porque, como evidencian varios estudios, aumentar la carga de trabajo aumenta la mortalidad”, advierte la enfermera.

Todo esto lleva a una utilización inadecuada de los recursos, ya que los pacientes acaban recurriendo a los Servicios de Urgencias para tratar problemas que no requieren atención urgente.

“La gran reivindicación de las enfermeras pediátricas es mejorar esas ratios y condiciones laborales de las que hablamos y que sean enfermeras especialistas en pediatría las que atiendan a la población infantil. Todos los niños y adolescentes deberían ser tratados por enfermeras pediátricas y no por las de adultos, que es algo muy frecuente. Donde haya un niño debe haber siempre una enfermera especializada. Esto va a contribuir a que la atención sea de más calidad, lo que se traduce en más seguridad para el paciente”, apunta la enfermera pediátrica.

5 de junio, Día Mundial del Medio Ambiente: la importancia del contacto con la naturaleza

Cada año, desde 1974, el Día Mundial del Medio Ambiente une el **5 de junio** a gobiernos, organizaciones, empresas y ciudadanos en un esfuerzo común, el de abordar los más apremiantes problemas ambientales. Mañana, se conmemora esta jornada bajo el lema **Una sola Tierra**, para pedir cambios profundos en las políticas y en nuestras decisiones para permitir vidas más limpias, ecológicas y sostenibles, en armonía con la naturaleza.

La AEP actualmente está trabajando en la puesta en marcha de una Alianza Global para Renaturalizar la salud de la infancia. Una red colaborativa de salud medioambiental de instituciones, empresas y organizaciones civiles. *“Aspiramos a convertirnos en un referente internacional en la ‘prescripción de Naturaleza’ para estimular el autocuidado, predicar con el ejemplo y motivar cambios en las*

familias”, ha señalado el presidente de la AEP en su discurso de **clausura del 68 Congreso de la Asociación.**

La AEP urge a revertir el creciente déficit de contacto con la naturaleza de los niños y adolescentes: el 75% de los escolares españoles de 7 a 17 años no desarrolla todos los días al menos hora diaria de actividad o juego al aire libre, en un parque urbano, en la montaña, en la playa o en la calle. El Comité de Salud Medioambiental de la AEP estima que los niños y adolescentes deberían pasar, al menos, una hora al día realizando actividad al aire libre para garantizar un adecuado contacto con la naturaleza.

25 EFECTOS BENEFICIOSOS DE SALUD ASOCIADOS AL CONTACTO CON LA NATURALEZA

1. Disminuye la mortalidad global (3,5% por cada incremento 10% de zonas verdes)
2. Aumenta la felicidad y sensación de bienestar
3. Aumenta la sociabilidad
4. Reduce las conductas agresivas, la hiperactividad y mejora la atención
5. Reduce la ansiedad y depresión
6. Reduce el estrés y marcadores de inflamación
7. Mejora el sueño
8. Disminuye el riesgo cardiovascular
9. Mejora el neurodesarrollo motor (coordinación/equilibrio) y cognitivo
10. Mejora el rendimiento escolar y test de lectura
11. Disminuye el consumo de alcohol y otras drogas
12. Mejora los resultados reproductivos y el peso recién nacido
13. Disminuye el sobrepeso y obesidad infantil
14. Disminuye el riesgo de diabetes
15. Mejora las habilidades motoras, sociales y de conectividad en los enfermos con trastornos del neurodesarrollo (TEAF, TEA)
16. Mejora la calidad de vida relacionada con la salud en los supervivientes de cáncer
17. Disminuye el riesgo y aumenta la supervivencia global de algunos tipos de cáncer
18. Mejora el sistema inmune (aumenta la actividad NK, expresión de proteínas anticáncer e inmunoglobulina A en mucosas)
19. Mejora la agudeza visual
20. Incrementa la función pulmonar y mejora el asma
21. Aumenta el nivel de actividad física
22. Aumenta los niveles de vitamina D
23. Mejora el control del dolor agudo y crónico
24. Recuperación quirúrgica más rápida
25. Reduce las visitas al médico y el consumo de fármacos

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 14.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.