Con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra el 17 de marzo

**La Asociación Española de Pediatría (AEP) advierte una preocupación en las familias cada vez mayor por los problemas de sueño de sus hijos**

* **En torno a un 20% de los niños españoles tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo**
* **La adecuada formación en el ámbito del sueño de los pediatras, clave para atender las dudas de las familias tanto en la atención primaria como en la hospitalaria**
* **Exponerse a la luz natural a primeras horas de la mañana, tener horarios regulares de comidas y no usar pantallas antes de acostarse, pautas para mejorar la calidad del sueño**

**Madrid, 16 de marzo de 2023.\_** La Asociación Española de Pediatría (AEP) ha advertido en el último año un incremento de la preocupación de las familias por los problemas relacionados con el sueño de sus hijos. Algo que no es de extrañar teniendo en cuenta que 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. Como explica el doctor **Gonzalo Pin Arboledas, coordinador del Grupo del Sueño de la AEP**, las preocupaciones principales de las familias son tres: “*en primer lugar, las falsas expectativas en cuanto a cómo y cuánto tiene que dormir un lactante o un niño en los primeros años de vida, tienen muchísimas dudas sobre cuándo desaparecen los despertares nocturnos, cuándo el sueño tiene que ser autónomo, etc. En segundo lugar, están las consecuencias que tiene a largo plazo el mal dormir de los niños; y, por último, qué pueden hacer para cuidar y prevenir los problemas con el sueño de sus hijos*”, afirma el pediatra.

El desconocimiento de las familias sobre las cuestiones relativas al sueño de los niños es, a ojos del especialista, un problema que puede paliarse con la formación idónea en este ámbito de los pediatras, los profesionales médicos mejor preparados para atender la salud de los niños en todas las etapas. “*Cada vez se le está dando más importancia al sueño y hay mayor sensibilización en las familias con este tema, que puede suponer un problema de salud importante. Por eso es fundamental que los pediatras reciban una formación adecuada en este sentido; tanto en la atención primaria como en la hospitalaria”,* señala el doctor Pin Arboledas.

*“Hay que darle al sueño el valor que tiene; es un hábito de vida saludable que condiciona la calidad de vida del niño y de su entorno”*, agrega el experto.

**Pautas de los pediatras para mejorar la calidad del sueño de los niños**

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. Estas son las recomendaciones del Grupo del Sueño de la Asociación Española de Pediatría (AEP):

1. Exponer a los niños a luz natural a primeras horas de la mañana.
2. Procurar que vayan al colegio andando o en bicicleta para activarse.
3. Que la actividad física se reduzca tres o cuatro horas antes del inicio del sueño.
4. No utilizar las pantallas dos horas antes de acostarse.
5. Tener unos horarios regulares de comidas y procurar hacerlo un rato antes de irse a la cama, lo que los pediatras llaman “crononutrición”.

“*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*”, concluye el doctor Pin Arboledas.

**Sobre la Asociación Española de Pediatría**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 12.000 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.

*.*