

EN MENORES DE EDAD

El buen dormir **impacta en rendimiento escolar** y en el desarrollo físico y neurológico

La talla final, el estado nutricional e incluso el riesgo cardiovascular futuro pueden verse afectados por un mal dormir crónico. En niños y niñas, el mal dormir puede verse reflejarse como irritabilidad, dificultades de concentración, bajo rendimiento escolar e incluso síntomas que pueden confundirse con déficit atencional.



CEDIDA

Dormir bien no es un lujo ni una opción secundaria. Es, como afirman los especialistas, una condición básica para crecer, aprender y desarrollarse plenamente.

EQUIPO EL OVALINO
Ovalle

A pocos días del inicio del año escolar, desde el Hospital de Ovalle hicieron un llamado a los niños y niñas de la casa a volver a dormir temprano, ya que en verano se tiende a desordenar el horario del sueño por las vacaciones. El doctor Eduardo Pinilla, jefe del Servicio de Pediatría del Hospital de Ovalle, advierte que el sueño en la infancia no es un detalle doméstico, sino un factor determinante en el desarrollo neurológico, el rendimiento escolar y la salud física a largo plazo.

“El sueño es una de las funciones más fundamentales del ser humano. En los niños, la calidad y cantidad de horas dormidas se relacionan directamente con el desarrollo del cerebro y con la inteligencia que podrán alcanzar en el futuro”, sostiene. Durante las vacaciones, explica, los horarios se desordenan, porque los niños se acuestan más tarde, usan más pantallas y pierden la rutina. El

problema aparece en marzo, cuando el cuerpo no logra adaptarse con la misma velocidad que el calendario.

En niños y niñas, el mal dormir puede verse reflejarse como irritabilidad, dificultades de concentración, bajo rendimiento escolar e incluso síntomas que pueden confundirse con déficit atencional.

El doctor Pinilla es enfático en señalar que al menos una semana antes del regreso a clases se debe restablecer el horario escolar de sueño. “Dormirse temprano todos los días, no solo de lunes a viernes; evitar pantallas al menos dos horas antes de acostarse; no realizar actividad física intensa en la noche y generar un ambiente de relajación en el hogar”. En niños pequeños, idealmente, el sueño debería iniciarse entre las 21:00 y 22:00 horas.

El especialista dice que dormir no es solo una cuestión de descanso, “uno crece cuando duerme”, subraya el profesional. La talla final, el estado nutricional e incluso el riesgo cardiovascular futuro pueden verse afectados por un mal dormir crónico.

LOS RIESGOS DE UTILIZAR MELATONINA SIN CONSULTAR AL MÉDICO

En algunos medios de comunicación nacionales, recientemente se dio a conocer casos de mal utilización de melatonina en niños y niñas. Este medicamento es una hormona que regula el sueño y que puede adquirirse

sin receta. Frente a esto, el doctor Eduardo Pinilla llama a utilizarlo con prudencia y bajo prescripción médica, ya que, si no se hace de esta forma, puede generar hasta pérdida de conciencia en los niños cuando se supera la dosis adecuada según peso y edad.

Si bien puede ser un inductor del sueño seguro bajo supervisión médica, la automedicación implica riesgos, especialmente en niños, ya que “las dosis varían según peso y edad. Además, existen presentaciones en gomitas que pueden generar intoxicaciones accidentales si no hay supervisión de un adulto”, consignó el doctor. Junto con esto, el especialista recuerda que el uso excesivo de pantallas y la luz artificial nocturna disminuyen la producción natural de melatonina, por lo que muchas veces el problema no es la falta de medicamento, sino de hábitos saludables.

En ese caso, el doctor comenta que antes de pensar en soluciones farmacológicas, se debe trabajar en recuperar la rutina de higiene del sueño. Dormir bien no es un lujo ni una opción secundaria. Es, como afirma el especialista, una condición básica para crecer, aprender y desarrollarse plenamente.

YA ESTAMOS EN

Instagram

Escanea el código QR para seguir nuestra cuenta.