HÁBITOS DEL SUEÑO DE LOS ALUMNOS DEL CEE ALBA

AUTORES

Anguera Casut, Georgina. Psicóloga infantil al CEE Alba.
Garcia Martorell, Miriam. Enfermera escolar al CEE Alba.
Vernet Ribadulla, Anna. Fisioterapeuta infantil al CEE Alba

COLABORADORES

Doctor Óscar Sans Capdevila. Neurofisiología clínica.
Cap de la unitat de trastorn del son de l'Hospital Sant Joan de Déu.

INTRODUCCIÓN

El CEE Alba es una escuela de educación especial de 69 alumnos de entre 3 y 21 años con distintas necesidades de soporte y diagnósticos (TEA, Parálisis cerebral, síndromes genéticos, etc) que son atentidos por un equipo interdisciplinar.

A lo largo de los años un gran número de familias del CEE Alba nos han manifestado sus inquietudes en torno a las dificultades en la conciliación del sueño o despertares nocturnos de sus hijos/as.

La bibliografía y los referentes sociosanitarios son escasos en referencia a la relación discapacidad-dormir-calidad de vida.

Existen factores como el diagnóstico médico o el tratamiento individual (medicaciones) que no se han tenido en cuenta en esta primera fase.

OBJETIVOS

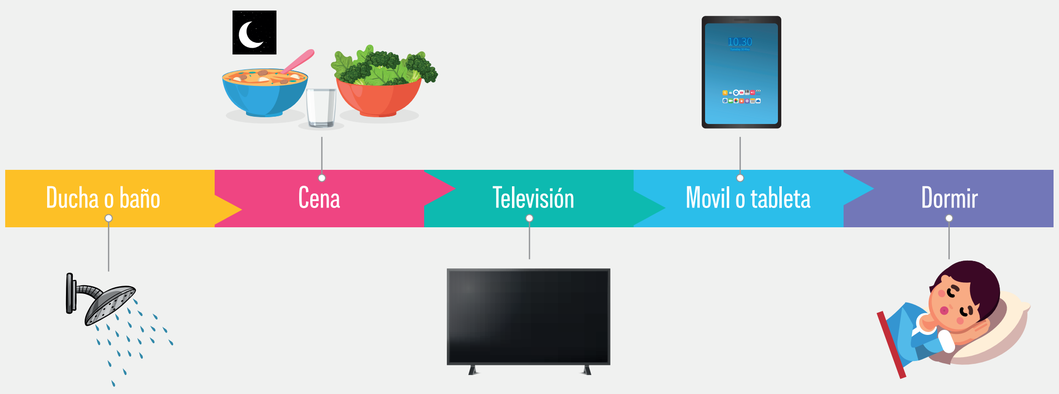
- Conocer la situación real de los hábitos del sueño (rutinas, tiempos de conciliación, despertares nocturnos, etc.) cuantitativamente. (1a fase).
- Valorar su repercusión en la calidad de vida familiar. (2ª fase).

METODOLOGÍA

46 familias respondieron a un cuestionario basado en conceptos del BISQ (Brief Infant Sleep Questionnaire) y del cuestionario de Pittsburg de Calidad del sueño.

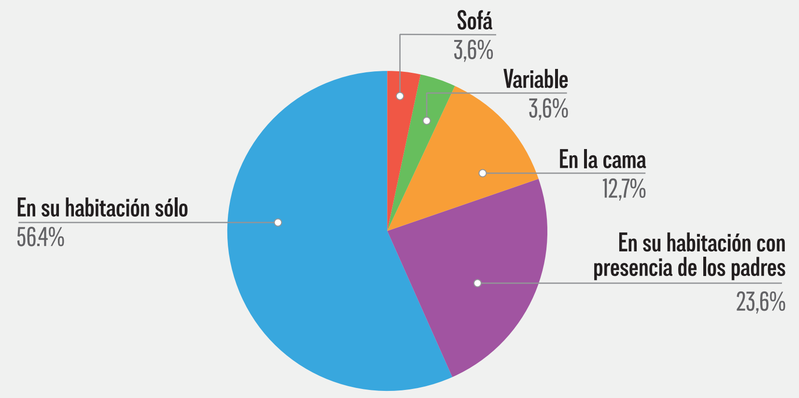
RESULTADOS POR EDADES

Rutinas antes de ir a dormir



La mitad de los encuestados hacen la rutina entera y una quinta parte ducha y cena.

Donde se duermen y cómo



El 37,5% necesita la presencia de la madre o el padre para dormirse.

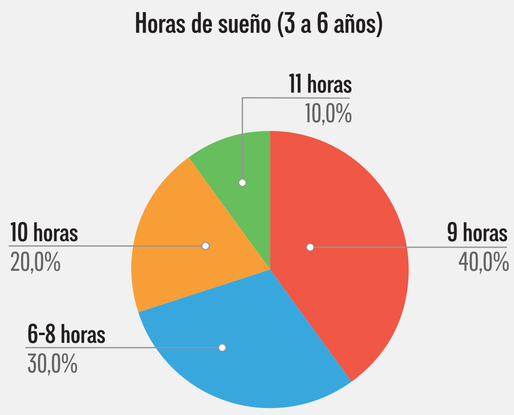
Tiempo que tardan en dormirse

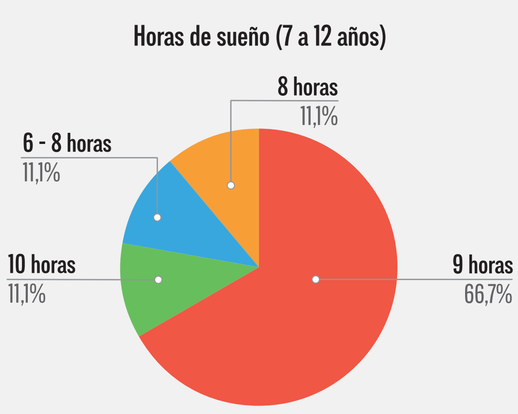
- De 3 a 6 años, el 20% tarda menos de 15 minutos, el 10% toma Melatonina.
- De 7 a 12 años el 77,8% tarda menos de 15 minutos, un 11% toma Melatonina.
- De 13 a 18 años el 10'5% que tarda menos de 15 minutos toma Melatonina y otro 10'5% que tarda entre 30 y 60 minutos también toma. Del 47,4% que tardan entre 15 y 30 minutos el 11,11% toma Melatonina. Hay un 31,6% que refiere ser variable de los que un 16,6% toma Melatonina.
- De 18 a 21 años el 88'9% tarda menos de 15 minutos y de éstos el 11'1% toma Melatonina.

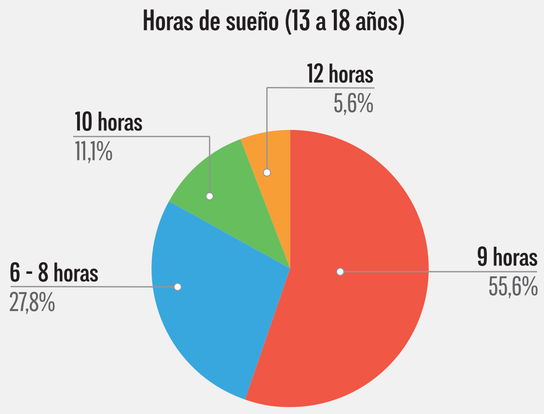
Edad	Mº (media)
3 a 6	Entre 15 y 30 minutos
7 a 12	Menos de 15 minutos
13 a 18	Entre 15 y 30 minutos
18 a 21	Menos de 15 minutos

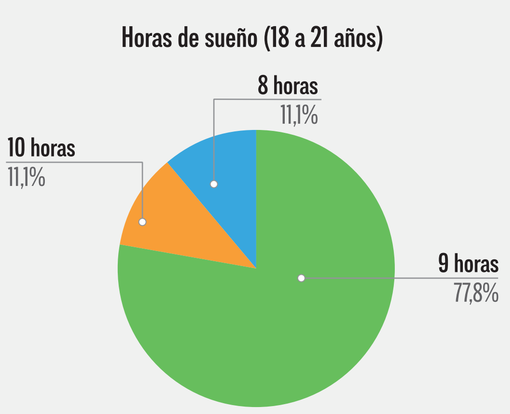
Horas dormidas (diurnos y nocturnos)

En verde expresamos la cantidad óptima de horas de sueño por edades (según la Sociedad Española del Sueño).



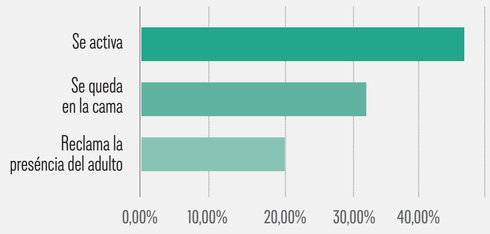




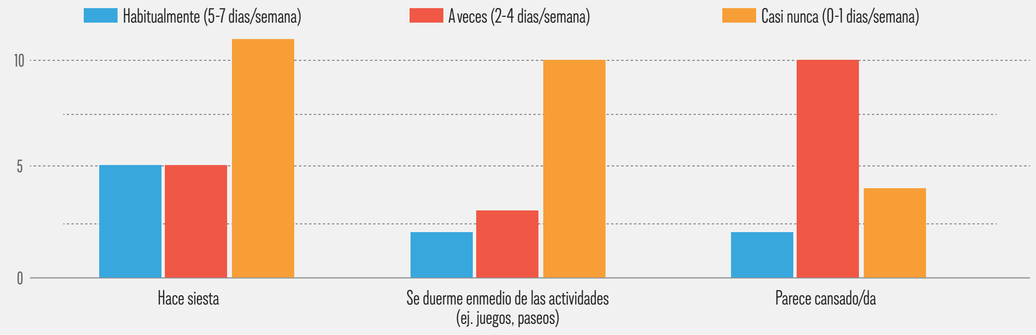


Despertares nocturnos

El 52,1% se despierta durante la noche. De éstos, el 28% se despierta más de cuatro veces y el 20% no se vuelve a dormir independientemente de la hora en que se haya despertado.



Estado diurno



CONCLUSIÓN

Sin tener en cuenta factores como el diagnóstico médico o las medicaciones, entre otros, podemos valorar que los niños, a excepción de la mayor franja de edad, están privados de sueño (horas recomendadas de descanso diario).

Existe un porcentaje muy elevado de despertares nocturnos (más de 3) sin medicar.

Muchas familias incluyen la exposición a pantallas dentro de la rutina de antes de acostarse, lo que está demostrado que estimula el cerebro y no deja aumentar los niveles de melatonina.

Esta parte del estudio no es concluyente. En una segunda fase se han realizado acciones formativas y es necesario realizar una nueva encuesta para ver su repercusión, si es que la ha habido.

BIBLIOGRAFIA

Ballester Navarro, Purificación. 2019. *Monitorización circadiana ambulatoria y nuevos marcadores biomoleculares para el estudio del sueño en adultos con trastorno del espectro autista (tea) y discapacidad intelectual.* Tesis de doctorado. *Universidad de la Rioja. hhtps://dialnet.uniorioja.es/servlet/tesis?codigo=248355* (consultat el 13/04/2023).

Estrategias para mejorar el sueño de los niños con trastornos del espectro autista. Guía de Autism Treatment Network. *https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/2018-10/sleep-booklet-spanish.pdf* (consultat el 10/04/2023).

Tomás Vila, M. (et al.) *Trastornos del sueño en niños y adolescentes con incapacidad psíquica.* 2008. https://www.analesdepediatria.org/es-trastornos-del-sueno-ninos-adolescentes-articulo-S1695403308723622. (Consultat el 13/04/2023).

Janeth Espinosa, Martha., Ortiz Pintor, Ivette. *Frecuencia de trastornos del sueño en niños con discapacidad y altreaciones respiratorias.* Revista Mex Med Fis Rehab 2011; 23(4):115-122. https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=33237. (Consultat 12/04/2023).

CEE ALBA - REUS

Diputació Tarragona