



## FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

# Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria

**Autor/es:** Ramón Ugarte Líbano. Centro de Salud Olaguibel. Vitoria-Gasteiz. Coordinador del Grupo Sueño de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap).

[Volumen 6. N°1. Marzo 2013](#) <sup>[1]</sup>

**Palabras clave:** sueño, higiene de sueño, prevención de los trastornos del sueño

Poner en conocimiento de las familias la presentación de una Guía de Práctica Clínica (GPC) pudiera parecer innecesario. Tal vez, para la mayoría de las familias, una GPC sea algo desconocido y, para algunos pocos, no será otra cosa que un documento para uso de personal sanitario donde se recogen, de manera actualizada, los conocimientos científicos contrastados con el mayor rigor posible, para facilitar su trabajo.

En las GPC actuales se tiene en cuenta al usuario, al paciente y a sus asociaciones sanitarias, de manera que, también, tienen el propósito de ayudar en el conocimiento y en la toma de decisiones sobre problemas de salud para el usuario y, en nuestro caso, para las familias.

La GPC que os presentamos es el fruto de un trabajo de muchos profesionales que, de manera conjunta, y con patrocinio exclusivamente público, han recogido y analizado las investigaciones más relevantes referidas a los trastornos del sueño más frecuentes.

La guía ha sido realizada con la participación de pediatras de atención primaria, enfermeras pediátricas, expertos en patología del sueño, otorrinolaringólogos, especialistas en patología respiratoria, neurofisiólogos, psiquiatras, psicólogos y, también, profesionales de la educación, padres de niños con patología relacionada con el sueño y sus asociaciones sanitarias, epidemiólogos, sociólogos y médicos de familia. Esta guía cuenta con el aval científico de todas las asociaciones pediátricas nacionales.

La GPC se ha dividido en tres situaciones clínicas fácilmente identificables: el niño al que le cuesta dormirse, el niño que presenta comportamientos anormales durante el sueño y el niño que se duerme durante el día. En estas categorías se encuentran muchos de los niños que acuden a las consultas de

atención primaria, y a nadie se le escapa la importancia de un sueño de calidad para la salud, aprendizaje y socialización de los niños.

La GPC sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria cuenta con un anexo accesible desde Internet, como toda la Guía, titulado Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Información para padres, educadores y adolescentes.

Este apartado de la guía es de utilidad para todas las familias porque no solo se mencionan los problemas de sueño sino que también se describen las medidas de higiene de sueño y todas aquellas que procuran una prevención de estos trastornos. Este anexo está redactado en un lenguaje comprensible y se acompaña de gráficos e ilustraciones que hacen agradable su lectura.

Aquí podrán conocer los conceptos básicos sobre el sueño infantil, la prevención de los trastornos del sueño, cuáles son los síntomas que nos deben hacer sospechar problemas en el sueño, identificar los trastornos del sueño más comunes siguiendo las categorías ya comentadas (niño al que le cuesta dormir, niño que hace cosas raras durante el sueño y niño que se duerme durante el día), qué información puede aportar en la consulta para facilitar la resolución de estos problemas y dónde puede aprender más sobre estos temas.

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), que ha colaborado con su Grupo de Sueño en la confección de esta guía, desea que sea de utilidad para todos y que los mayores beneficiarios sean los niños y sus familias.

***“Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Información para padres, educadores y adolescentes”***

[http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_489\\_Trastorno\\_sue%C3%B1o\\_infadol\\_Lain\\_Entr\\_paciente.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_489_Trastorno_sue%C3%B1o_infadol_Lain_Entr_paciente.pdf) <sup>[2]</sup>