



American Academy of Sleep Medicine

NEWS RELEASE FOR IMMEDIATE RELEASE

Contacto: Nicho Campos
L.C. Williams & Associates
800/837-7123 or 312/565-3900
ncampos@lcwa.com

Recarga con Sueño: Recomendaciones pediátricas de sueño que promueven una salud óptima *Primera Recomendación Oficial de Duración Pediátrica de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño*

(DARIEN, III.) Dec. 12, 2016 – Por primera vez, la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (AASM, por sus siglas en inglés) ha publicado recomendaciones oficiales de consenso sobre la cantidad de sueño necesaria para promover la salud óptima en niños y adolescentes para evitar los riesgos de sueño insuficiente.

Las recomendaciones en la declaración de consenso son las siguientes:

- Los bebés de cuatro a 12 meses deben dormir de 12 a 16 horas cada 24 horas (incluyendo siestas) de forma regular para promover una salud óptima.
- Los niños de uno a dos años de edad deben dormir de 11 a 14 horas cada 24 horas (incluyendo siestas) de forma regular para promover una salud óptima.
- Los niños de tres a cinco años de edad deben dormir de 10 a 13 horas cada 24 horas (incluyendo siestas) de forma regular para promover una salud óptima.
- Los niños de seis a 12 años de edad deben dormir de nueve a 12 horas cada 24 horas sobre una base regular para promover una salud óptima.
- Los adolescentes de 13 a 18 años de edad deben dormir de ocho a 10 horas cada 24 horas sobre una base regular para promover una salud óptima.

La declaración de consenso de la AASM fue publicada en la revista *Journal of Clinical Sleep Medicine* (Revista de Medicina del Sueño Clínico).

"El sueño es esencial para una vida sana, y es importante para promover hábitos saludables de sueño en la primera infancia," dijo Shalini Paruthi, moderadora del Panel de Consenso Pediátrico y miembro de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño. "Es especialmente importante cuando los niños llegan a la adolescencia a continuar asegurando que los adolescentes duerman lo suficiente."

Las recomendaciones se han desarrollado tras un proyecto de 10 meses realizado por un Panel de Consenso Pediátrico de 13 de los expertos en sueño más importantes del país, y están respaldadas por la American Academy of Pediatrics (AAP, por sus siglas en inglés, la Academia Estadounidense de Pediatría), la Sociedad de Investigaciones sobre el Sueño (SRS, por sus siglas en inglés) y la Asociación Americana de Tecnólogos del Sueño (AAST, por sus siglas en inglés). El panel de expertos revisó 864 artículos científicos publicados que abordan la relación entre la duración del sueño y la salud en los niños, evaluó las pruebas utilizando un sistema de clasificación formal y llegó a las recomendaciones finales después de varias rondas de votación.

El Panel de Consenso Pediátrico encontró que dormir la cantidad de horas recomendadas de forma regular se asocia con mejores resultados generales de salud incluyendo: mejor atención, comportamiento, aprendizaje, memoria, regulación emocional, calidad de vida y la salud mental y física.

El panel encontró que dormir menos de las horas recomendadas se asocia con problemas de atención, conducta y aprendizaje. El sueño insuficiente también aumenta el riesgo de accidentes, lesiones, hipertensión, obesidad, diabetes y la depresión. El panel también encontró que el sueño insuficiente en los adolescentes se asocia con un mayor riesgo de autolesiones, pensamientos suicidas e intentos de suicidio.

"Más de un tercio de la población de los Estados Unidos no duerme lo suficiente, y para los niños, que están en los años críticos del desarrollo, dormir es aún más importante," dice Nathaniel Watson, 2015-2016 presidente de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño. "Asegurarse de que hay tiempo suficiente para dormir es una de las mejores maneras de promover un estilo de vida saludable para un niño."

Además, el panel encontró que dormir regularmente más de las horas recomendadas puede estar asociado con resultados adversos para la salud como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y los problemas de salud mental.

Los beneficios de un sueño saludable requieren no sólo una duración adecuada del sueño, sino también los horarios apropiados, una regularidad diaria, una buena calidad del sueño y la ausencia de trastornos del sueño. Los padres que están preocupados de que su hijo está durmiendo demasiado poco o demasiado, deben consultar a un médico. Para encontrar a un médico local especializado en sueño en un centro del sueño acreditado, visite www.sleepeducation.org.

El financiamiento para este proyecto fue proporcionado por el Proyecto Nacional de Salud de Concientización sobre el Sueño (National Healthy Sleep Awareness Project), una colaboración entre los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), AASM y SRS.

Sobre la American Academy of Sleep Medicine

Establecido en 1975, la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (AASM, por sus siglas en inglés) mejora la salud del sueño y promueve la atención en el paciente de alta calidad a través de la abogacía, educación, investigación estratégica y los estándares de práctica. El AASM tiene una membresía combinada de 11.000 centros de sueño miembro acreditados y miembros individuales, incluyendo médicos, científicos y otros profesionales de la salud. Para obtener mas información, visite www.aasmnet.org.

###