



Nueva "Consulta de Sueño infantil" en Clínica Rotger.

El Servicio de Pediatría de Clínica Rotger incorpora una consulta de sueño infantil

El sueño juega un papel fundamental en el desarrollo del niño y es un hábito que se aprende

REDACCIÓN

Los problemas del sueño de los niños repercuten decisivamente en su desarrollo, e influyen también en la salud familiar. Se trata de una patología que no se debe infravalorar y que, con una adecuada información desde el nacimiento de los hijos, incluso durante el embarazo, puede prevenirse.

El pediatra es el especialista más adecuado para estudiar cómo es el sueño de los niños en función de su edad y aconsejar o ayudar a planificar el abordaje más adecuado, según cada problemática particular.

En la consulta se puede hacer un abordaje integral: desde una exploración física del niño para descartar patologías asociadas o que favorezcan el problema a exploraciones complementarias para prescribir tratamiento o en su caso, derivar a otros

► El pediatra es el especialista más adecuado para estudiar cómo es el sueño de los niños en función de su edad, para conocer su entorno familiar y para aconsejar o ayudar a planificar el abordaje más adecuado, según cada problemática particular



Curriculum especializado de la doctora Olga Cadevall en el tratamiento del "Sueño Pediátrico"

- Curso universitario de especialización en el sueño pediátrico y su aplicación en la práctica clínica – Universidad Europea Miguel de Cervantes 2003
- Curso Universitario de Especialización en el Sueño Pediátrico y su Aplicación en la Práctica Clínica- ISNUT 2022
- La Neurociencia del Sueño Infantil y sus implicaciones en la práctica y en la atención a las familias – CESI (Centro de Estudios del Sueño Infantil) 2022

profesionales. Otra actuación muy importante para el éxito del proceso es el acompañamiento a las familias, así como el conocimiento del ambiente y el entorno. Mediante la realización de tests estructurados y entrevistas personalizadas, el especialista puede valorar el problema, estudiar sus causas y analizar su repercusión.

La **doctora Olga Cadevall**, del Servicio de Pediatría de Clínica Rotger, cuenta con más de 20 años de experiencia en la especialidad. Durante estos años ha observado cómo la patología del sueño infantil tiene repercusiones en los niños y en su entorno. Según explica, *"el 30% de los niños menores de 5 años presentan problemas o alteraciones del sueño que influyen en su desarrollo, crecimiento, rendimiento escolar o predisposición a enfermedades como obesidad, enuresis o complicaciones respiratorias. Actualmente sabemos que el 80% de estos trastornos pueden modificarse con higiene de sueño"*.

Recomendaciones generales del sueño de los niños

En general, las horas de sueño recomendables para un niño varían según su edad. Por ejemplo, los recién nacidos deben dormir en torno a las 16 horas repartidas en diferentes periodos durante el día. En adelante, si bien se pueden suceder diversos episodios de despertares nocturnos, estos deben ir reduciéndose progresivamente de forma que el niño sea capaz de dormir de se-

guido, toda la noche. Hasta los 4 años, los especialistas recomiendan que el niño duerma una siesta y hasta alcanzar la adolescencia el tiempo de sueño no debe ser inferior a las 9 horas diarias. Si los padres o familiares detectan que sus hijos tienen dificultades para conciliar el sueño o no consiguen mantenerlo durante toda la noche, o bien durante el día se muestran somnolientos o visiblemente cansados,

es recomendable acudir a un especialista.

Los pacientes interesados pueden solicitar cita para la consulta de Sueño Infantil en el Servicio de Pediatría de Clínica Rotger e iniciar con la **doctora Olga Cadevall** un trabajo de prevención, reconducción y tratamiento integral de estos trastornos que afectan gravemente a la salud de los niños y a su entorno familiar.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo de salud líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Además de su actividad en España, Quirónsalud está también presente en Latinoamérica. Conjuntamente, cuenta con más de 50.000 profesionales en más de 180 centros sanitarios, entre los que se encuentran 59 hospitales con más de 8.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializado y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (diez de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por el Ministerio de Ciencia e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.