

Tres de cada diez menores de 5 años presentan problemas para dormir

► Sólo el 20 % de los padres preocupados por los **malos hábitos** consulta con el especialista

► Clínica Rotger abrió en enero una unidad específica para **niños** dirigida por una pediatra

Sabrina Vidal | PALMA

En un mundo de personas cortadas por el mismo patrón un recién nacido debería dormir unas 15 horas cada día; un niño de 5 años tendría que dormir unas 12; uno de 10, 10 horas y un adolescente unas 9. Sin embargo, cada persona es única con sus circunstancias y el sueño, tan importante para el correcto funcionamiento de la salud y del día a día, no es una ciencia exacta.

Aún teniendo en cuenta las particularidades de cada uno, en el Día Mundial de Sueño, recuerdan que se estima que el 30 % de los niños menores de 5 años presentan problemas o alteraciones para dormir y eso que sólo el 20 % de los padres preocupados por este asunto termina por consultarlo con un especialista.

Clínica Rotger abrió en enero una consulta específica de sueño infantil en la que la pediatra Olga Cadevall ofrece información y pautas para la prevención y el abordaje de las dificultades de los hijos para dormir. Y es que una mala calidad del sueño afecta a la salud de quien la padece en todos los ámbitos, «está más estresado y dificulta su aprendizaje», señala. «No está atento, ni activo. Las defensas además trabajan peor y se es más propenso a las infecciones», explica la es-



Hábitos recomendados. 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. El pediatra es el más adecuado para estudiar cómo es el sueño de los niños y aconsejar o ayudar a planificar el abordaje más adecuado.



«El trabajo de los padres no es dormir al niño, sino que se relaje para que él mismo pueda hacerlo»

Olga Cadevall
PEDIATRA

pecialista. En su consulta plantea un abordaje integral: desde una exploración física del niño para descartar patologías asociadas a medidas complementarias para prescribir un tratamiento o derivar a otros profesionales.

La gran mayoría de los casos están relacionados con problemas de rutinas. En este sentido es importante conocer qué hace



La doctora Olga Cadevall.

el niño durante el día, «mirar si hacen ejercicio, actividades, qué comen y cuándo, la exposición al sol... El cuerpo es un conjunto de relojes y están interconectados», señala la doctora Cadevall.

Pero «hay que buscar con cariño también para descartar», añade. «Por ejemplo un niño obeso puede tener obstrucciones y dormir de forma entrecortada... También pueden tener apneas como un adulto», señala.

Lo habitual en un bebé o un niño es que al dormir, tenga una respiración silenciosa. «Si roncan o se despiertan sudando hay que investigarlo porque puede tener una patología».

► SOSPECHAS

La respiración al dormir debe ser silenciosa; si roncan o se despiertan sudando hay que investigar

La doctora Cadevall considera que en los casos de recién nacidos es necesario informar mejor a las familias «para que las expectativas sean más ajustadas». Por un lado, dice, muchos padres asumen que toca dormir mal «pero hay que saber qué rutinas y horarios cambiar y adaptarse al nuevo ritmo». Ni un bebé de seis meses tiene por qué dormir toda la noche, ni es bueno acostumbrarles a que les duerma un adulto. «El trabajo no es dormir al niño sino que se relaje para que él mismo pueda. Cuanto más complicado sea el ritual pre-sueño más difícil será mantenerlo en el tiempo». En su consulta trabaja esta reconducción, algo que frente a los nuevos gurús de las redes, defiende desde la profesionalidad de la pediatría.

► EN CORTO



El comercio marítimo medieval. El ciclo de conferencias en homenaje al rey Sancho de Mallorca en el 700 aniversario de su muerte exploró ayer la navegación y el comercio durante el reinado del monarca, de la mano del historiador Antonio Ortega. Foto: M. A. CAÑELLAS

RECURSOS HÍDRICOS Las reservas se mantienen estables

Las reservas hídricas de Baleares se mantuvieron en febrero en el 54 %, un punto por encima del nivel del mismo mes de 2023. Formentera ha logrado salir de la fase de alerta de sequía e gracias a las precipitaciones

recientes. El 78,2 % del territorio de Baleares sigue en situación de prealerta de sequía, aunque Menorca y Tramuntana Sud se encuentran en un estado de normalidad. Las reservas de Mallorca se encuentran en el 54 %, disminuyendo respecto a febrero del año pasado, cuando se llegó al 56 % ● R.L.

Fundació Oftalmedic Salvà y Oftalmedic Salvà revisan el glaucoma de forma gratuita

R. L. | PALMA

El glaucoma constituye la primera causa de ceguera irreversible en el mundo. Afecta a casi un 3 % de la población en Baleares, y en España la sufre más de un millón de personas. Su principal característica es su carácter asintomático: la mitad de los pacientes que sufren glaucoma no lo saben.

Por este motivo Oftalmedic Salvà y la Fundació Oftalmedic Salvà organizaron ayer la Jornada de Prevención con motivo del Día Mundial del Glaucoma. Los especialistas midieron, de forma gratuita, la presión intraocular de más de 50 personas en Clínica Salvà, con el objetivo de detectar esta enfermedad e impedir el paso a la Ceguera Silenciosa.



Una prueba preventiva.

Esta patología produce una pérdida de visión definitiva y progresiva, que avanza de modo casi imperceptible. Por este motivo se la conoce como la Ceguera Silenciosa. Las pruebas oftalmológicas preventivas son necesarias para poder detectarla y tratarla a tiempo porque solo un tratamiento adecuado permite frenarla.

e-distribución

Con motivo de los trabajos de mejora y ampliación de la red, nos vemos en la necesidad de interrumpir el suministro los días:

16 de marzo 2024

ISLA: MENORCA

Ciudadella de Menorca (16301311): 08:00 a 14:00 FUSTERS Y POICL

18 de marzo 2024

ISLA: MENORCA

Ciudadella de Menorca (16267091): 08:45 a 17:00 POLIGONO 18, CAMI CALA TURQUETA, CAMI TORRAUBA, CAMI EL PARE Y CAMI MACARELLA.

Maó-Mahón (16185533): 08:30 a 10:00 CAMI VELL SANT CLIMENT, CAMI CURNIA, CAMI TURO Y CTRA.SANT CLIMENT.

(16185545): 14:30 a 17:30 CAMI VELL SANT CLIMENT, CAMI CURNIA, CAMI TURO Y CTRA.SANT CLIMENT.

19 de marzo 2024

ISLA: MENORCA

Es Mercadal (16261387): 08:45 a 10:15 SES OLLES.

(16261843): 09:15 a 10:15 AVDA. MERCADAL (SON PARC), RUIZ BUTRON, SESFONS Y SUSIE HODSON.

(16263755): 16:15 a 17:30 AVDA. MERCADAL (SON PARC), RUIZ BUTRON, SESFONS Y SUSIE HODSON.

(16263845): 16:15 a 19:15 SES OLLES.

Alaior (16242875): 09:00 a 14:30 LAS MARISMAS - URB. TORRE SOLI NOU.

Ciudadella de Menorca (16308023): 08:30 a 14:30 CTRA.MAHON -FINCA SON PLANES Y POLIGONO 7.

(16287549): 09:00 a 14:45 AVDA. CONQUISTADOR, ES DEGOLLADOR, AVDA. NEGRETE Y SEVILLA.

Trabajamos para mejorar la calidad del servicio eléctrico.

TELÉFONO DE AVERÍAS: 900849900