



La Sociedad Española de Sueño y la Asociación Española de Pediatría reivindican la necesidad de hacer del sueño una prioridad en las políticas de salud desde la infancia



El pasado 14 de marzo se celebró el Día Mundial del Sueño, un evento internacional organizado por la World Sleep Society (WSS) con el objetivo de reconocer el importante impacto del sueño en la salud.

Se estima que en España un 10 % de la población (más de cuatro millones de personas) presenta algún trastorno del sueño y otro 30 % (más de 12 millones de personas) se despierta cada día con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado.

Desde el [Comité de Sueño y Cronobiología](#) de la Asociación Española de Pediatría (AEP) se ha recordado que la privación de sueño es problema más predominante entre los menores de 18 años. De hecho, los estudios demuestran que más de uno de cada dos adolescentes acude a clase habiendo dormido menos de 8 horas, cuando en ese momento del desarrollo necesitan dormir entre 8 y 10 horas por noche.

Con frecuencia, a nivel individual se tiende a sacrificar horas de sueño en favor de actividades lúdicas o familiares, a nivel social y a nivel de políticas de salud pública, el sueño se sigue viendo afectado por horarios laborales, horarios comerciales, el exceso de iluminación y ruido nocturno en las grandes ciudades, e incluso por la programación televisiva, con un horario de *prime time* que cada vez se retrasa más.

Pese a ser reconocido como un pilar de salud, en la mayoría de los países, entre ellos España, el sueño sigue sin contar con la visibilidad y el apoyo institucional que sí tienen otros hábitos saludables como el ejercicio físico o la nutrición.

En ese sentido, desde la Sociedad Española de Sueño (SES) se ha querido destacar que el sueño debería ser una prioridad en los programas gubernamentales de promoción de la salud para mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos y evitar que se cronifiquen malos hábitos que puedan desencadenar en trastornos del sueño o en enfermedades relacionadas con la falta de descanso. , entre ellas enfermedades cardiovasculares, metabólicas y hormonales, neurodegenerativas o los trastornos mentales.

Es de gran importancia educar en el sueño saludable desde la más tierna infancia

Como refiere el Comité de Sueño y Cronobiología de la AEP, es una estrategia fundamental y potencialmente transformadora que ofrece múltiples ventajas y posibilidades pues los patrones de sueño establecidos en la infancia tienden a persistir en la edad adulta. El 90 % de los niños con buenos hábitos de sueño los mantienen en la adolescencia y presentan gran impacto en los ámbitos curricular y de salud ya que diferentes estudios muestran que un buen descanso mejora en un 40 % el rendimiento en pruebas cognitivas y reduce un 28 % los problemas de atención y comportamiento en el aula, un 30 % el riesgo de obesidad infantil y un 25 % los síntomas de ansiedad y depresión en los adolescentes.

10 consejos para una buena higiene del sueño

Desde la SES y la AEP se ofrecen consejos para evitar los trastornos de sueño, los malos hábitos y conseguir un sueño de buena calidad en la familia:

1. Realizar ejercicio físico diario, a poder ser en exteriores para exponerte a la luz natural durante el día. En la medida de lo posible, evitar hacer ese ejercicio físico intenso en el horario previo a acostarse.
2. Mantener una dieta cardiosaludable mediterránea con cenas ligeras y suaves va a ayudar a dormir mejor.
3. Evitar la ingesta excesiva de alcohol al menos cuatro horas antes de acostarse y no fumar.
4. Evitar el consumo de cafeína, té, chocolate o bebidas energéticas al menos seis horas antes de dormir.
5. Procurar mantener bajos los niveles de ansiedad durante el día.
6. Es muy importante mantener un horario regular y estable de sueño, procurando acostarse y levantarse a la misma hora, en un horario razonable.
7. Hay que relacionar la cama con el sueño. No debemos comer, ver la televisión o trabajar en ella.
8. Evitar el uso de pantallas iluminadas en las horas previas al sueño.
9. No permanecer en la cama si estamos muy despiertos para asociar la cama únicamente al sueño.
10. Si no podemos dormirnos, debemos levantarnos y promover una actividad relajada, que pueda bloquear la ansiedad derivada de esa falta de sueño. La lectura, escuchar la radio, tomar una infusión relajante o realizar ejercicios de atención plena o relajación pueden ayudar para volver a presentar somnolencia o sueño.

Artículo publicado el 31-3-2025, revisado por última vez el 31-3-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/sociedad-espanola-sueno-asociacion-espanola-pediatria-reivindican>