

## ¿Los niños con insomnio se convierten en adultos con insomnio?

18 de febrero de 2022

Rachel Y. Moon, MD, Editora Asociada, Medios Digitales, Pediatría

Licencia de contenido: FreeView

Tipo de artículo: Blog de Pediatría

Temas:

Salud/Medicina para Adolescentes Epidemiología medicina del sueño

La Dra. Julie Fernandez-Mendoza y sus colegas de la Universidad Estatal de Pensilvania informan sobre los hallazgos de un estudio notable en el que realizaron encuestas y estudios del sueño en niños pequeños, repitieron las encuestas y los estudios del sueño cuando los participantes eran adolescentes y luego realizaron encuestas cuando los participantes eran adultos.

¡Siguieron a 502 personas durante 15 años! Los participantes tenían una mediana de edad de 9 años en el momento de las primeras mediciones y de 24 años en el momento de las terceras mediciones.

El hallazgo principal fue que los niños con insomnio continuaron teniendo insomnio durante la adolescencia y la edad adulta; El 43% de los niños con insomnio tenían insomnio persistente. Del mismo modo, los niños que no tenían insomnio, el 48% seguía sin tenerlo.

Con frecuencia les digo a los padres que dormir es una de las cosas más importantes que los padres pueden enseñar a sus hijos, pero muchos padres no ven esto como una habilidad que se pueda enseñar. Muchos creen que su hijo "superará" sus problemas de sueño y no ven la necesidad de establecer rutinas de sueño y hora de acostarse. Desafortunadamente, este estudio dice que estos niños probablemente no superarán estos problemas de sueño.

**Copyright © 2022 Academia Americana de Pediatría**

**Solicite el artículo completo a [info@tuconsultorioidigital.com.ar](mailto:info@tuconsultorioidigital.com.ar)**