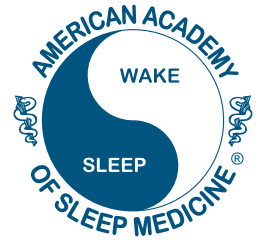


# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

ConsumerReports<sup>®</sup>Health



## Evite dar somníferos a los niños con insomnio

### A menudo, hay maneras más seguras y eficaces para tratar los problemas de sueño

**A**lgunos adultos recuerdan su infancia como una época en que dormir era fácil, pero muchos niños tienen problemas para dormir. El problema puede ser tan grave que los padres y médicos algunas veces recurren a las pastillas para dormir como una solución. Sin embargo, a menudo esto no es la mejor solución.

#### Los medicamentos para dormir no están hechos para niños.

No hay medicamentos recetados aprobados en Estados Unidos para tratar el insomnio infantil. Sin embargo, a algunos niños les dan:

- Antihistamínicos como la difenhidramina (Nytol, Sominex, Benadryl Allergy y otros, incluyendo los genéricos)
- Auxiliares para dormir hipnóticos como el zolpidem (Ambien y genérico)

Algunos médicos recomiendan la melatonina. Hay poca investigación sobre su uso en niños. No se conocen los riesgos a largo plazo.

Hay riesgo de sobredosis con estos medicamentos, puesto que el médico tiene que cambiar la dosis de adulto para ajustarla al peso del niño.



#### Si el médico del niño recomienda un medicamento pregunte:

- Sobre los efectos secundarios y riesgos.
- Si realmente ayudará con el problema de sueño de su hijo.
- Acerca de soluciones sin medicamentos.

Cambie los comportamientos a la hora de dormir. Los niños pueden tener problemas del sueño por muchas razones, que pueden ser distintas a diferentes edades. La mayoría del insomnio infantil lo causa la manera en que los padres y niños interactúan con respecto al sueño. Con frecuencia, el cambio de hábitos y conducta a la hora de dormir resuelve los problemas comunes del sueño.

### Enséñele al niño buenos hábitos al dormir.

Estos consejos pueden prevenir y resolver muchos problemas del sueño para niños y adultos:

- Fije una hora para acostarse y una hora para despertarse. Sea consistente.
- Asegúrese de que la habitación esté oscura, callada y confortable.
- Mantenga la tele y computadoras fuera del cuarto.
- Limite el uso de toda clase de aparatos electrónicos antes de la hora de dormir (vea la columna de Consejo).

### Ayuda para los niños pequeños.

A menudo, cambiar el comportamiento a la hora de dormir puede ayudar a los niños a dormir mejor. Por ejemplo:

- No se quede con el niño hasta que se duerma. Podría despertarse más tarde, darse cuenta que está solo y alterarse. En vez de eso, trate de salirse del cuarto cuando el niño se sienta somnoliento, para que aprenda a estar cómodo durmiendo solo.
- No premie a su niño si se niega a acostarse usando tácticas dilatorias o haciendo berrinches. En lugar de eso, prémielo si empieza a mostrar buenos comportamientos a la hora de dormir.

### Ayuda para los niños mayores.

Si su preadolescente o adolescente tiene tensión o ansiedad que previene dormir bien, es posible que un corto período de apoyo psicológico le ayude. Además, desaliente a su niño más grande de quedarse despierto tarde y luego dormir en exceso los fines de semana. Un horario consistente para dormir, acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, es buena idea para todas las edades.

### ¿Cuándo debe su niño consultar un médico?

Los problemas del sueño pueden ser señal de asuntos más graves, como ansiedad, depresión o un trastorno alimenticio. Si le preocupa, hable con el médico del niño. El médico podría remitirlo a un terapeuta psicológico o a un especialista en el sueño para que le ayude.

## Consejo de Consumer Reports

### Consejos para dormir mejor durante la noche



### ¿Debería limitar el uso de su hijo de aparatos electrónicos por la noche?

Ya sea unas horas frente al televisor o leyendo una tableta, muchos niños pasan tiempo frente a una pantalla. Esto puede perjudicar el sueño del niño:

- La luz de las pantallas puede engañar al cerebro para que piense que es de día.
- El uso de aparatos electrónicos puede alentar a su niño a permanecer despierto y seguir divirtiéndose.
- El uso de aparatos electrónicos por la noche puede dificultarle al niño dormirse o mantenerse dormido.
- Evitar las pantallas de una a dos horas antes de la hora de acostarse podría ayudar al niño a dormir mejor.
- También ayuda atenuar la luz del dispositivo. ¡El uso de pantallas afecta el sueño de los adultos de la misma forma! Así que podría ayudarle a su sueño si pone el ejemplo apagando sus propios dispositivos electrónicos.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

© 2015 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Asociación Estadounidense de Medicina del Sueño. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite [ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/).