

## C-2. Estudio de las características del sueño en niños preescolares de nuestro medio

S. Alberola López<sup>a</sup>, I. Pérez García<sup>a</sup>, I. Casares Alonso<sup>b</sup>, A. Cano Garcinuño<sup>c</sup>, JM. Andrés de Llano<sup>d</sup>

<sup>a</sup>CS Jardinillos. Palencia. <sup>b</sup>CS Venta de Baños. Palencia. <sup>c</sup>CS Villamuriel de Cerrato. Palencia. <sup>d</sup>CAP. Palencia. España.

**Introducción.** Los problemas de sueño son frecuentes en la infancia.

**Objetivos.** Conocer los hábitos y características del sueño en una población de preescolares de tres y cuatro años de nuestro medio. Estudiar la prevalencia y los tipos de trastornos de sueño. Comprobar el grado de acuerdo entre la valoración subjetiva ofrecida por los padres y la valoración mediante actigrafía.

**Material y métodos.** 109 niños de tres y cuatro años de tres zonas básicas de salud de Palencia, una urbana y dos semiurbanas, que acuden a las revisiones del Programa de Salud Infantil entre enero y junio de 2010. Se utilizaron el Cuestionario de Hábitos de Sueño Infantil (CSHQ) de Owens de hábitos de sueño infantil, un registro continuo del ciclo actividad/descanso mediante actigrafía de 24 horas y una agenda de sueño. Para el análisis estadístico se utilizaron la t de Student, el análisis de

varianza (ANOVA), el test de chi cuadrado y la prueba exacta de Fisher.

**Resultados.** El 59,6% se va a la cama entre las 21:30 y las 22:30 horas (un 21,1% a partir de las 23:00). El 69,7% se levanta entre las 08:00 y las 09:00 horas. La mediana de latencia de sueño es 15 minutos ( $P_{25-75}$ : 0-30). Los despertares ocurren en el 33%. Duermen siesta el 64,2%.

Del estudio actigráfico se obtuvieron los siguientes datos (media  $\pm$  desviación estándar): tiempo despierto  $159 \pm 65,6$  minutos, tiempo dormido  $456 \pm 71,3$  minutos, número de despertares  $29 \pm 7,8$ , duración de despertares  $5,6 \pm 1,9$  minutos, latencia de sueño  $31 \pm 23,8$  minutos, eficiencia de sueño  $74,1 \pm 10,2\%$  y horas totales de sueño  $10,2 \pm 0,8$  horas. El actígrafo sobreestima tanto la latencia de sueño como el número de despertares.

Según la encuesta CSQH, la prevalencia de parasomnias es la siguiente: falta de control vesical nocturno: 25,7%; somniloquia: 3,7%; bruxismo: 6,7%; ronquido: 7,4%; terrores nocturnos: 4,6%; y pesadillas: 3,7%.

**Comentario.** Los estudios de prevalencia permiten conocer la realidad de la situación y detectar los problemas para poder abordarlos.