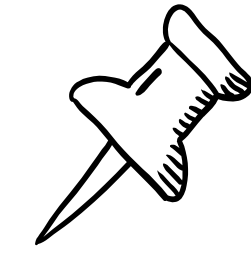
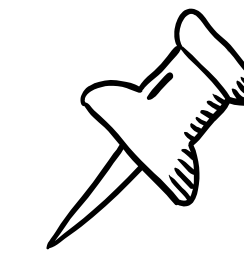


VALORACIÓN DEL SUEÑO INFANTOJUVENIL TRAS PANDEMIA SARS-COV-2 Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE HÁBITOS DEL SUEÑO Y POSIBLES TRASTORNOS.

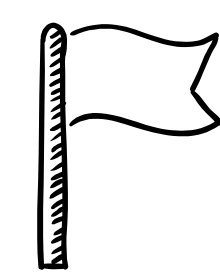
Sara Espinosa García, María Elena García Maestre, Alba Piñeiro Sánchez, Rebeca de Miguel Setién, Paula Martínez Hervás, Paula Guirado Pelaez.



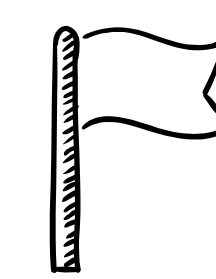
INTRODUCCIÓN



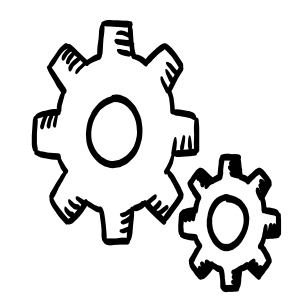
EL SUEÑO INFANTIL VA EVOLUCIONANDO DEPENDIENDO DE LA EDAD DEL NIÑO/ ADOLESCENTE. COMO CONSECUENCIA DE LA PANDEMIA POR SARS-COV-2 SE HA MODIFICADO LAS RUTINAS DE LOS NIÑOS AUMENTANDO EL USO DE PANTALLAS, LA DISMINUCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y VARIACIÓN EN LA ALIMENTACIÓN DISMINUYENDO ASÍ LA CALIDAD DEL SUEÑO.



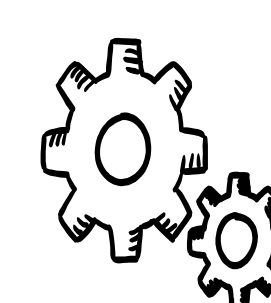
OBJETIVOS



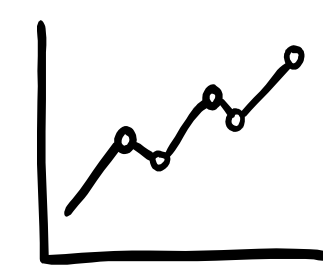
VALORAR LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO Y LAS CONSECUENCIAS DE LA FALTA DEL SUEÑO EN NIÑOS. INCIDIREMOS EN LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN EL SUEÑO, TANTO LOS AMBIENTALES COMO LOS GENÉTICOS. EXPLICAREMOS LOS HÁBITOS DEL SUEÑO Y CÓMO ACTUAR ANTE POSIBLES TRASTORNOS DEL SUEÑO.



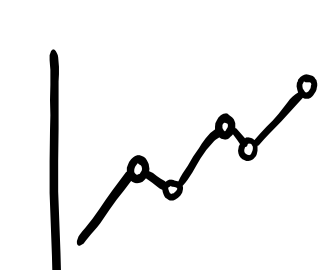
MÉTODOS



REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA, BÚSQUEDA EN ARTÍCULOS CIENTÍFICOS EN PUBMED, SCIELO, CINAHL Y ELSERVIER. SE ESCOGIERON ARTÍCULOS CIENTÍFICOS PUBLICADOS ENTRE LOS AÑOS 2018 Y 2022. ADEMÁS, SE OBTUVO INFORMACIÓN DE ORGANIZACIONES CIENTÍFICAS COMO: HEALTHY CHILDREN, AAP Y AEPED.



RESULTADOS



LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO SON:

- MEJORA LA RESISTENCIA FÍSICA.
- CREA MASA MUSCULAR.
- PROTEGE LA MEMORIA.
- MEJORA LA ATENCIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.

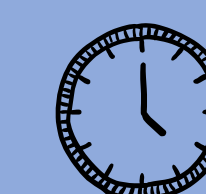
LAS CONSECUENCIAS DE UNA MALA HIGIENE DEL SUEÑO SON:

- AUMENTO DEL RIESGO DE OBESIDAD.
- RIESGO CARDIOVASCULAR.
- RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES MENTALES.
- DISMINUIR EL RENDIMIENTO ESCOLAR, LA EFICACIA DEL SISTEMA INMUNE Y LAS RELACIONES SOCIALES.

LOS FACTORES INFLUYENTES EN CALIDAD Y HORAS DE SUEÑO SON:

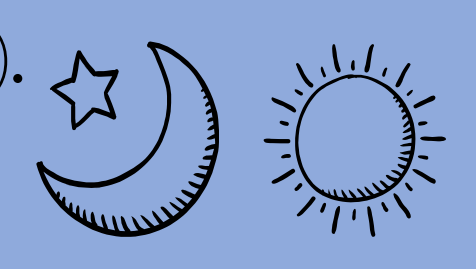
F. GENÉTICOS:

NIÑOS ALONDRA/ BÚHOS.
DORMIDORES CORTOS/LARGOS.



F. AMBIENTALES:

LA ALIMENTACIÓN. 
LA PRESENCIA DE LUZ Y OSCURIDAD POR LA VARIACIÓN DE LAS HORMONAS (MELATONINA Y SEROTONINA).



EL USO DE PANTALLAS. 

EL EJERCICIO INTENSO DE NOCHE 

EDUCACIÓN PARA LA SALUD DEBEMOS DE INCIDIR EN ESTAS PAUTAS PARA LOS PADRES:

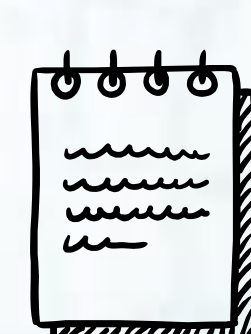
- REALIZAR ACTIVIDADES TRANQUILAS 2 HORAS ANTES DE IR A DORMIR.
- PRESENCIA DE HORARIOS REGULARES (NO VARIAR HORARIOS INDEPENDIEMENTE DEL DÍA DE LA SEMANA)
- 0 PANTALLAS.
- PROMOVER QUE EL NIÑO INICIE EL SUEÑO POR SÍ MISMO.
- NO IMPONER CASTIGOS.



CONCLUSIÓN



EL SUEÑO REPARADOR ES UN PILAR IMPRESCINDIBLE PARA LA CORRECTA MADURACIÓN Y EL FUNCIONAMIENTO EN LA VIDA DEL NIÑO/ ADOLESCENTE. PARA ELLO LAS ENFERMERAS DEBEMOS REALIZAR UNA BUENA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN HÁBITOS DEL SUEÑO. ADEMÁS, TENEMOS UN PAPEL IMPORTANTE EN IDENTIFICAR LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO, CLASIFICARLOS Y ASÍ PODER REALIZAR UN CORRECTO ABORDAJE TERAPÉUTICO.



BIBLIOGRAFÍA

