



INSOMNIO DIGITAL. LOS NIÑOS Y EL MAL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS .

Rosa María Martínez Sánchez / Laura García Cano / Delia Cristóbal Cañadas

INTRODUCCION.

Falta anormal de sueño y dificultad para conciliarlo que se sufre en el momento en que corresponde dormir. Las principales causas son: conductuales (malos hábitos previos a la hora de dormir), psicológicas (el estrés), médicas (alergias, dolores, enuresis) y la hiperactividad.

RESULTADOS.

Las encuestas de control anteriores a las charlas manifiestan el desconocimiento plausible entre los padres. Posterior a las charlas, los padres identifican las nuevas tecnologías como un factor de riesgo de insomnio infantil y un elevado conocimiento de los hábitos conductuales beneficiosos para el niño, como queda de manifiesto en las encuestas de control realizadas después de la charla-demostración.



OBJETIVOS.

Incidir en el riesgo de que un niño padezca insomnio provocado por el uso excesivo o previo a la hora de ir a dormir de las nuevas tecnologías y formar mediante demostraciones prácticas a los padres para que sus niños adopten hábitos saludables.

METODOLOGIA.

Estudio descriptivo, transversal realizando charlas-demostrativas de fácil comprensión con la participación de grupos de 25 padres con niños de edades comprendidas entre los 3-15 años y profesionales de enfermería durante un periodo de 3 meses (enero – marzo 2.016). En dichas charlas se explican las principales causas que provocan el insomnio e incidiendo en la necesidad de adoptar hábitos saludables de uso de la tecnología para evitar que el niño padezca este trastorno.

CONCLUSIONES.

Según la percepción de los padres dichas charlas son la vía más adecuada para adquirir los conocimientos de los principales factores de riesgo del insomnio infantil y las recomendaciones para evitarlo. Las encuestas de control ponen de manifiesto la idoneidad de hacer hincapié en los centros de atención primaria sobre esta materia.

REFERENCIAS:

1. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria: Guía de Práctica Clínica sobre trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Insomnio infantil en Atención Primaria 127 Sanidad, Política Social e Igualdad. Unidad de Evaluación de tecnologías Sanitarias de la Agencia Lain Entralgo; 2011. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS N° 2009/8.
2. Calhoun SL, Fernandez-Mendoza J, Vgontzas AN, Liao D, Bixler EO. Prevalence of insomnia symptoms in a general population sample of young children and preadolescents: gender effects. Sleep Med. 2014; 15:91-5.
3. Cai yM,yi ZW, Huang H et al. Epidemiological investigation of sleep disorders for children at ages of 2-12 years in Changsha City. Chin J Contemp Pediatr. 2008;10:353-356.