

↓ SECCIONES

- ▣ Portada
- ▣ Multimedia
- ▣ Especiales
- ▣ Medicina
- ▣ Deporte
- ▣ Biociencia
- ▣ Salud personal
- ▣ Mujer
- ▣ Pediatría
- ▣ Industria y sanidad
- ↓ CÁNCER
- ↓ SIDA Y HEPATITIS
- ↓ DOLOR
- ↓ TABAQUISMO
- ↓ NEUROCIENCIA

publicidad

Ya.com
ADSL 2Mb
+ Llamadas
29⁹⁵
€/mes + IVA

↓ SUPLEMENTO



Archivo

↓ TEMAS

- ▣ Corazón
- ▣ Dieta
- ▣ Enfermedades
- ▣ Biblioteca

↓ elmundo.es

- ▣ Portada
- ▣ España
- ▣ Internacional
- ▣ Economía
- ▣ Sociedad
- ▣ Comunicación
- ▣ Solidaridad
- ▣ Cultura

PEDIATRÍA

MENORES DE TRES AÑOS

El patrón de sueño infantil se altera con la televisión

ÁNGELES LÓPEZ

Ni 'Supernenas' ni 'Lunnis'. Los niños menores de tres años no deberían ver la televisión. Es un consejo que la Academia Americana de Pediatría lanzó hace unos meses y que ahora viene a confirmar un estudio que relaciona este hábito con un patrón de sueño irregular en los pequeños con menos de tres años.

Muchas investigaciones han documentado que sentarse frente al televisor conlleva numerosos efectos adversos entre los jóvenes y adolescentes. Sin embargo, nada se sabía sobre el impacto que este medio tiene sobre los neonatos y los niños menores de tres años.

Investigadores de la Universidad de Washington, Estados Unidos, han llevado a cabo un estudio con 2.068 niños cuya edad oscilaba entre los cuatro y los 35 meses. Los autores del estudio, publicado en '*Pediatrics*', realizaron un cuestionario a los padres de estos pequeños para comprobar las horas que pasaban frente al televisor, el horario de comidas, el patrón de sueño, etc.

Se observó que **el 27% de los niños tenía un patrón de sueño nocturno irregular** y el 34% también presentaba un sueño diurno (siestas) alterado. En cuanto al tiempo que pasaban los pequeños frente a la caja 'tonta', los menores de 12 meses pasaron 0,9 horas diarias; 1,6 horas aquellos entre 12 y 23 meses y 2,3 horas cada día cuando la edad de los pequeños



↓ BÚSQUEDAS

↓ DICCIONARIO

publicidad

ADEMÁS ...

- Encuentro digital con el pediatra

>>> informaciones anteriores

- La televisión causa problemas de atención a los niños de tres años
- Los preescolares que ven demasiada televisión tienen más riesgo de sufrir sobrepeso

→ NOTICIAS RELACIONADAS

estaba entre los 24 y 35 meses.

Tras un análisis de los datos, se detectó que **el número de horas diarias frente al televisor estaba asociado tanto con un patrón irregular de sueño diurno y nocturno**. "Nuestros datos se limitaron a la regularidad de los patrones del sueño, más que a la cantidad y calidad del sueño", explican los investigadores.

Un hábito rutinario

"Una adecuada y buena calidad del sueño, promovida por una correcta rutina de los patrones, es importante tanto para el bienestar de los niños como el de los padres", afirman los autores del estudio.

Sin embargo, una investigación anterior encontró que el 75% de los padres de niños en edad escolar informó de que ver la televisión era una parte normal dentro de la rutina de sus hijos y **el 90% de los progenitores no creía que eso significara un impacto sobre el sueño de sus retoños**.

Aunque los autores de la Universidad de Washington reconocen que su estudio presenta algunas limitaciones, como el no haber controlado algunos factores. Sin embargo, también han encontrado otros factores asociados con patrones de sueño irregular como diferentes horarios de las comidas, características de la madre o una carencia de apoyo emocional.

"El impacto de ver la televisión sobre los patrones del sueño en los niños y bebés no se incluyó como un motivo más en las guías [de la Academia Americana de Pediatría]. Este estudio añade **una razón más del porqué los pediatras, los padres y la sociedad deberían apoyar estas recomendaciones de limitar el tiempo que se pasa viendo la televisión**", concluyen los autores del estudio.

[<<< volver](#) [imprimir](#) [enviar](#)

PUBLICIDAD (anúnciese aquí)