

Estudio vinculó los problemas para dormir con problemas mentales en niños

Algunos de los problemas incluyen ansiedad, depresión y TDAH, según investigadores



Existe un vínculo entre el sueño y la salud mental de los niños pequeños, según sugirió un nuevo estudio.

Investigadores observaron los patrones de sueño y la salud mental de 1,000 niños desde que comenzaban a caminar y encontraron que aquellos con trastornos de sueño a los 4 años de edad tenían un mayor riesgo de problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, a los 6 años. También descubrieron que los niños con problemas de salud mental a los 4 años de edad tenían un riesgo mayor de sufrir trastornos de sueño a los 6 años de edad.

Sin embargo, debido al diseño del estudio no fue posible para los investigadores demostrar que los trastornos de sueño provocan problemas de salud mental o viceversa; los investigadores solo pudieron mostrar una asociación entre estos factores.

El insomnio fue el tipo de trastorno del sueño más común. Este se diagnosticó en casi 17 por ciento de los niños de 4 años de edad y 43 por ciento a los 6 años de edad. El insomnio aumentó el riesgo de ansiedad, depresión y trastorno de déficit de atención con hiperactividad (attention deficit hyperactivity disorder, o TDAH) a los 4 años de edad y el riesgo de problemas de comportamiento a los 6 años de edad, según los autores del estudio.

Los niños con ansiedad, depresión, TDAH y problemas de comportamiento a los 4 años también tuvieron un mayor riesgo de sufrir insomnio a los 6 años de edad, dijeron los investigadores.

www.psicoadolescencia.com.ar

Los hallazgos fueron publicados recientemente en la revista *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*.

"Es común que los niños tengan periodos en los que duerman mal, pero para algunos niños, los problemas son tan extensos que constituyen trastornos del sueño", dijo Silje Steinsbekk, autora del estudio y profesora asociada y psicóloga en la Universidad de Ciencia y Tecnología de Noruega, en un comunicado de prensa.

"Nuestro estudio muestra que es importante identificar a los niños con trastornos del sueño para que puedan tomarse medidas remediales. Dormir mal o poco afecta el funcionamiento diario, pero estamos viendo que también existen repercusiones a largo plazo", explicó.

En investigaciones previas, Steinsbekk encontró que los niños de 4 años de edad con trastornos del sueño a menudo muestran síntomas de problemas de salud mental. El nuevo estudio mostró que este vínculo también sucede con el tiempo y en ambos sentidos.

Los investigadores teorizaron que es posible que ambos problemas tengan causas genéticas similares o compartan factores de riesgo.

"Dado que tantos niños sufren de insomnio, y que solo poco más de la mitad lo 'supera con la edad', es muy importante que seamos capaces de proveer a través de la identificación y un buen tratamiento. Tal vez un tratamiento temprano de los problemas de salud mental también puede prevenir el desarrollo de trastornos del sueño, ya que los síntomas psiquiátricos incrementan el riesgo de desarrollar insomnio", dijo Steinsbekk.

Artículo por HealthDay,

FUENTE:

Comunicado de prensa de la Universidad de Ciencia y Tecnología de Noruega, 6 de mayo de 2015

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_152512.html