
Multimed 2022; (26)1: e2595

Enero – Febrero

Carta al editor

Trastornos del sueño en niños y adolescentes durante la pandemia covid-19

Sleep disorders in children and adolescents during the covid-19 pandemic

Distúrbios do sono em crianças e adolescentes durante a pandemia covid-19

Electra Guerra Domínguez ^{1*}  <https://orcid.org/0000-0002-0917-9460>

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Policlínico Universitario “Jimmy Hirzel”. Bayamo. Granma, Cuba.

* Autor para la correspondencia. E-mail: elektra.grm@infomed.sld.cu

Recibido: 9/12/2021

Aprobado: 21/12/2021

Estimado editor:

El sueño es imprescindible en procesos como plasticidad cerebral, atención, memoria, aprendizaje, regulación de emociones, respuesta al estrés, recuperación de energía, crecimiento y reparación de tejidos,^(1,2) además desempeña un papel importante en la homeostasis del sistema inmunológico, por lo que, el dormir bien y la inmunidad se encuentran directamente relacionados.^(3,4)



Uno de los procesos que más se altera durante los periodos de confinamiento es el sueño.

⁽⁵⁾Diferentes estudios han mostrado la influencia negativa del aislamiento social en la vida de todas las personas, siendo los niños y adolescentes un grupo especialmente vulnerable. ⁽⁶⁻⁸⁾

Sánchez Boris en su artículo en revisión publicado en la revista Medisan 2021 “Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes”, al abordar el tema *Niños, adolescentes y la COVID-19 en el contexto cubano*, declara que por la afectación que ha provocado la pandemia en niños y adolescentes cubanos se ha puesto en marcha un estudio pionero que analiza el impacto emocional en los menores con aparente salud mental y diagnóstico previo de desórdenes mentales, a través de encuestas a padres de menores de 3 a 18 años, con el objetivo de examinar el impacto de los eventos relacionados con la COVID-19 en esta población. Los resultados preliminares indican que la situación impuesta por la COVID-19 afecta psicológicamente a infantes y adolescentes, a favor de escolares y menores de 10 a 16 años, principalmente del sexo masculino, convivientes en hogares disfuncionales y con condiciones socioeconómicas desfavorables. En la gran mayoría se notifican trastornos del sueño y el uso inadecuado de las tecnologías.⁽⁷⁾

Una investigación realizada en España “Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal”, 2020, en la cual se encuestaron a padres de niños entre 3 y 12 años de edad sobre las rutinas de los hijos durante la cuarentena, su bienestar emocional, problemas de sueño y su conducta, el 69.6% informó que, durante el confinamiento, sus hijos presentaron reacciones emocionales negativas, el 31.3% problemas en el sueño. Los niños que invertían menos tiempo en el ejercicio físico y hacían mayor uso de pantallas presentaron un mayor número de reacciones negativas.⁽⁸⁾

Micheletti MB, Cafiero P, Nápoli S, Lejarraga C, et al. investigaron los problemas del sueño en una muestra de niñas y niños con trastornos del desarrollo, antes y durante la pandemia por COVID-19, en Argentina, 2021, obtuvieron como resultados que aproximadamente la mitad de las niñas y los niños con trastornos del desarrollo presentan problemas de sueño, y durante la pandemia por COVID-19 aumentaron los problemas de sueño, como posible reflejo del impacto ambiental en los niñas y niños con trastornos del desarrollo.⁽⁹⁾



Existen escasos estudios sobre la repercusión del confinamiento en los hábitos de sueño de las personas, especialmente en niños y adolescentes, pero en los publicados, se ha demostrado su efecto negativo. ⁽⁷⁻⁹⁾

Por las evidencias obtenidas y lo prolongado del periodo de aislamiento durante la actual pandemia, se recomienda realizar estudios que permitan determinar la magnitud de esta problemática, sus consecuencias para el bienestar infantil a corto y a largo plazo, para trazar estrategias de tratamiento precoz y seguimiento de la población afectada.

Referencias Bibliográficas

1. Valiensi SM. Variaciones fisiológicas del sueño. En su: Medicina del Sueño en Niños y Adolescentes. Buenos Aires: Akadia; 2016. P. 13-5.
2. Ordway MR, Sadler LS, Canapari CA, Jeon S, Redeker N. Sleep, biological stress, and health among toddlers living in socioeconomically disadvantaged homes: A research protocol. Res Nurs Health. 2017; 40(6): 489-500.
3. Besedovsky L, Lange T, Haack M. The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease. Physiol Rev 2019; 99(3): 1325-80.
4. Haspel JA, Anafi R, Brown MK, Cermakian N, Depner C, Desplats P, et al. Perfect timing: circadian rhythms, sleep, and immunity - an NIH workshop summary. JCI Insight 2020; 5(1): e131487.
5. Terán Pérez G, Arana Lechuga J, Velázquez Moctezuma J. Cambios en el sueño y la salud mental por el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. Rev Ciencia 2020; 71(3 especial): 66-71.
6. Altena E, Baglioni C, Espie CA, Ellis J, Gavriloff D, Holzinger B, et al. Dealing with sleep problems during home confinement due to the 19 COVID-19 outbreak: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. J Sleep Res 2020; 29(4): e13052.
7. Sánchez Boris IM. Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. MEDISAN 2021; 25(1): 123-141.



8. Erades N, Morales A. Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes 2020; 7(3): 27-34.

9. Micheletti MB, Cafiero P, Nápoli S, Lejarraga C, Pedernera Bradichansky P, Vitale MP, et al. Problemas del sueño en una muestra de niñas y niños con trastornos del desarrollo, antes y durante la pandemia por COVID-19. Arch Argent Pediatr 2021; 119(5): 296-303.

Contribución de Autoría

Yo, Electra Guerra Domínguez, declaro la veracidad del artículo: Trastornos del sueño en niños y adolescentes durante la pandemia covid-19.