Sueño infantil: factor clave para un desarrollo saludable

Por Sonia Sepúlveda Martin
Académica del Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas UCSC

En los últimos años, ha aumentado de forma alarmante el porcentaje de preescolares con exceso de peso en Chile, alcanzando cifras cercanas al 40% en regiones como el Biobío. En este escenario, surge una variable poco visibilizada pero decisiva: el sueño. Instaurar conductas saludables asociadas con las prácticas de sueño en la primera infancia es clave para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños y una mala calidad del sueño se ha relacionado directamente con alteraciones en la regulación del apetito, el metabolismo y, en consecuencia, con un mayor riesgo de complicaciones en la salud infantil.

Las recomendaciones internacionales son claras: según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños y niñas entre 1 y 2 años deberían dormir entre 11 y 14 horas al día y los de 3 a 5 años entre 10 y 13 horas, incluyendo las siestas. Sin embargo, los datos muestran que gran parte de la infancia chilena no cumple con estas recomendaciones.

Estudios recientes realizados en preescolares de la región del Biobío revelan que los niños con exceso de peso duermen menos horas, presentan más despertares nocturnos y tienen un sueño más fragmentado. Estos resultados no solo reflejan una tendencia preocupante, sino que advierten sobre un círculo vicioso; dormir mal altera el metabolismo, lo que contribuye al aumento de peso desde edades muy tempranas, afectando a su vez la calidad y cantidad del sueño.

Hoy más que nunca, es necesario que familias, educadores, profesionales de la salud yautoridades reconozcan el impacto que tiene el sueño saludable en la prevención de enfermedades desde la infancia. Mejorar la higiene del sueño no requiere grandes recursos, pero sí un compromiso sostenido por parte de padres y cuidadores.

Esto implica establecer rutinas consistentes antes de dormir, asegurar un ambiente propicio para el descanso, evitar la exposición a bebidas y actividades estimulantes en las horas previas al sueño y especialmente, restringir el uso de pantallas. La exposición a dispositivos electrónicos antes de dormir se ha relacionado con dificultades para conciliar el sueño y con una menor duración del sueño infantil.

En definitiva, el sueño adecuado constituye una necesidad biológica esencial para el crecimiento saludable, la capacidad cognitiva, el bienestar emocional y el óptimo desarrollo actual y futuro de niños y niñas