

## ¿Duermen lo suficiente los niños mexicanos?

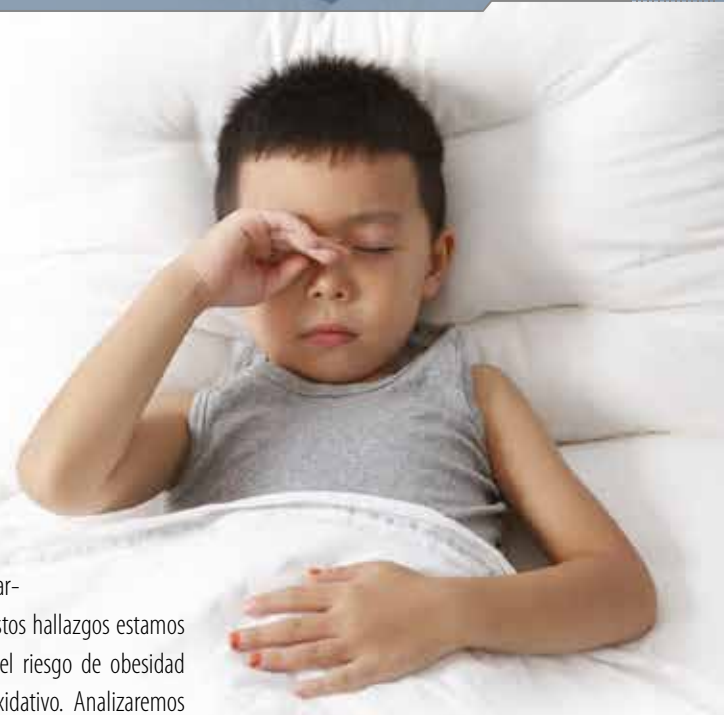
Desde el año 2013, investigadores de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa, liderados por su coordinadora y presidenta de la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño, Guadalupe Terán Pérez, estudian los procesos del sueño de la población infantil mexicana, ya que se ha observado que duermen menos tiempo del recomendado y las consecuencias pueden ser sobrepeso, obesidad, hiperactividad y falta de atención y concentración.

En el primer estudio correlacionaron el índice de masa corporal con las horas de sueño de niños de primaria; los resultados arrojaron que dormían nueve horas, dos menos de lo que deberían. Javier Velázquez Moctezuma, investigador y coordinador del área de Neurociencias de la Clínica, explicó que los adultos duermen después de estar 16 horas despiertos, y que si duermen menos de siete existe el riesgo de adquirir diversas enfermedades. “En niños es diferente porque duermen mucho y conforme crecen necesitan menos horas de sueño, pero aún los adolescentes deben dormir entre nueve y 10 horas”.

Los resultados se obtuvieron gracias a la aplicación de encuestas a padres de familia de aproximadamente 2 000 niños de entre 3 y 12 años de edad de escuelas públicas y privadas en la Ciudad de México y estados cercanos. Se midió el peso y la talla

de los infantes según las normas oficiales, y se observó que existe sobrepeso y obesidad en niños de edad escolar a partir de los seis años. “Tras estos hallazgos estamos tratando de correlacionar el riesgo de obesidad y sobrepeso con estrés oxidativo. Analizaremos ciertas moléculas para determinar si quienes no duermen bien y quienes tienen sobrepeso están aumentando su estrés oxidativo, y si esto también repercute en su funcionamiento cognitivo”, aclaró Velázquez Moctezuma.

El resultado al que se llegó fue que los niños padecen un fenómeno conocido como jetlag social, un desajuste en el horario de dormir similar al que ocurre cuando se viaja a un lugar en el que existe una diferencia sustancial en el horario. Esto significa que los niños duermen entre semana de ocho a nueve horas diarias y el fin de semana tratan de compensar el sueño perdido. “El problema es que se lleva al organismo a un desajuste en el ritmo circadiano, que dura alrededor de 24 horas, se sincroniza principalmente con la luz y debe suceder siempre en un periodo. Pero si nosotros lo retrasamos o adelantamos, forzamos al organismo a un trastorno del ritmo circadiano y esto puede generar síntomas diurnos como irritabilidad, dolor de cabeza y problemas gastrointestinales”, explicó Terán Pérez.



Los estudios fueron realizados por un equipo multidisciplinario conformado por médicos de diferentes especialidades, psicólogos especializados en medicina del sueño, biólogos, químicos y enfermeros, entre otros. A partir de los resultados obtenidos en la etapa de detección, se busca desarrollar intervenciones para mejorar los hábitos del sueño de los niños mexicanos y medir su efecto en la población. **UP**

**Fuente:** Agencia informativa Conacyt, [http://conacytprensa.mx/index.php/ciencia/salud/23811-como-duermen-ninos-mexicanos?fbclid=IwAR0AHEyJlVnFxiho\\_wb0eB5-uqD-08ESmM9eY09myQ2KRUNgB\\_dUJk0GNng](http://conacytprensa.mx/index.php/ciencia/salud/23811-como-duermen-ninos-mexicanos?fbclid=IwAR0AHEyJlVnFxiho_wb0eB5-uqD-08ESmM9eY09myQ2KRUNgB_dUJk0GNng)