
Estudios sobre los hábitos del sueño en niños

MJ. Hernández Delgado^a, C. García Rebollos^b

^aCS San Pablo, Madrid.

^bCS Calesas, Madrid.

Rev Pediatr Aten Primaria. 2006;8:334-6

M.^a Julia Hernández Delgado, juliahdelgado@hotmail.com

Sr. Director de la Revista Pediatría de Atención Primaria:

Hemos recibido el número 28 de la revista en el que aparece el artículo de Demetrio López Pacios y otros sobre "Hábitos del sueño en un grupo de niños de 6 a 24 meses"¹ y queremos hacerles llegar a usted y a los autores algunas consideraciones.

En 1998, trabajando entonces en el CS El Espinillo, realizamos un estudio sobre hábitos del sueño en los niños de nuestro medio que fue objeto de una comunicación². Posteriormente, tras realizar una intervención educativa en las familias, se repitió el análisis de dichos hábitos; de ello resultó un trabajo publicado en esta misma revista³. Hasta ese momento no encontramos ningún estudio realizado en Atención Primaria en España sobre este tema y había escasas referencias en la literatura de trabajos que estudiaran la relación entre distintos aspectos del sueño de los niños y la satisfacción de los padres.

En nuestra primera comunicación encontramos que en nuestro medio, en Madrid, la incidencia de insomnio infantil por hábitos incorrectos era del 40% en niños de 4 meses a 5 años² y del 43,7% en niños de 4 a 15 meses. (Entonces Estivill señalaba que era del 30%). En nuestro trabajo de 2002 calculamos que "estimando, por nuestro estudio previo una prevalencia del 43,7% y para un intervalo de confianza del 95%, se precisó un tamaño de muestra del 151 niños". Los compañeros de León redactan esta misma frase marcada con comillas, menos las palabras en cursiva, en material y métodos sin ninguna referencia bibliográfica, y llama la atención lo siguiente:

1. Que si estudian niños de 6 a 24 meses, nos cuenten que en sus dos centros de salud el número de niños de 4 a 15 meses era de 2.540 ¿Por qué esa edad?
2. Esta última cifra será una errata, y se referirán a 254, pues si no, sería de

dominio público la explosión demográfica en el Bierzo y el número de encuestas debería ser muchísimo mayor. Nosotras contábamos con 250 niños de la edad que razonadamente decidimos estudiar (4 a 15 meses) y necesitamos 151 encuestas.

3. Si estudian los niños de 6 a 24 meses deberían haber hecho los cálculos con otros datos, máxime cuando en el primer párrafo de su discusión enuncian que "los trastornos del sueño por hábitos incorrectos afectan al 20% de los niños de 6 a 24 meses de edad" según la referencia número nueve de su bibliografía.

En el trabajo de Madrid definimos que el criterio "dormir bien" para un niño de 4 a 15 meses es conciliar el sueño sin ayuda y no despertar o hacerlo hasta un máximo de dos veces. En estas condiciones consideramos que tienen hábitos correctos para el sueño. En el apartado de *resultados* escribimos que las variables que se asocian con la satisfacción de los padres son la capacidad de dormirse solo, en menos de 15 minutos, no despertarse por la noche y despertarse un máximo de dos veces. Asimismo, la variable que se elige para definir "dormir bien" también se asocia con la satisfacción de los padres.

No queda definido en qué consiste "dormir bien" en el estudio de León. En la

introducción consideran que es no dormirse en brazos, dormirse en su cuna, no despertar o despertarse hasta dos veces, tardar en dormirse menos de una hora y acostarse antes de las 24 horas. (Sin embargo, en la tabla I analizan los que se acuestan antes o después de las 22 horas y los que tardan más o menos de 15 minutos en dormirse como en nuestra encuesta). En la pregunta 28 se refieren a "dormir adecuadamente" como hacerlo solo y en su cuna. En la pregunta 32 consideran dormir mal a "sí (más de tres días/semana y tres veces/día)" (¿). Sin embargo, en el primer y penúltimo párrafo de los resultados parece que dormir bien o tener hábitos correctos es la capacidad para dormirse solo, hacerlo en menos de 15 minutos y no despertar o hacerlo hasta dos veces, características que no son las definidas previamente. Son las variables con las que en León han encontrado asociación con la satisfacción de los padres, y que curiosamente coinciden exactamente con lo que ya habíamos publicado en el estudio de Madrid.

En ninguna de las preguntas de su encuesta encontramos la que se interesa por la satisfacción de los padres. ¿Será la 1, 2, 9 u 11 que no vienen reflejadas en la tabla I? Tampoco se llega a saber por la lectura del artículo ni de las tablas cuántos padres hay satisfechos y no. Parte de los resulta-

dos que se dice en el texto que aparecen en las tablas III y IV, no figuran.

Respecto a la bibliografía, en el tercer párrafo de la discusión de López Pacios y cols se señalan dos citas bibliográficas de Estivill, una de ellas en la *Revista de Neurología* y otra en el mismo número 16 de la *Revista Pediatría de Atención Primaria* y en ninguna de las dos referencias se habla de los factores que se asocian a la satisfacción. Es en el trabajo de Hernández Delgado y cols de ese mismo número de la *Revista Pediatría de Atención Primaria* donde se estudia el tema.

Es llamativo que los autores, que publicaron un trabajo sobre lactancia materna en el mismo número 16 de esta revista, citen el editorial sobre "La situación actual de los trastornos del sueño" y la colaboración especial de Suárez y otros "El sueño en la infancia" y no hayan citado nuestro original que tiene unos objetivos, plantea-

miento y resultados que parece que han inspirado su trabajo. No nos parece posible que no lo hayan leído e incluso tomado como modelo. A todos los que sabemos lo que cuesta "publicar" desde *Primaria*, nos llena de satisfacción que otros compañeros lean y valoren nuestros humildes intentos investigadores, pero no que no lo reconozcan.

Entendemos que pueden reproducirse estudios ya hechos, ampliando y mejorando las encuestas (como han hecho los compañeros de León), para comprobar resultados obtenidos anteriormente por otros investigadores, pero no nos parece correcto que no se mencione en el texto ni en la bibliografía nuestro trabajo y que se atribuyan a otros autores comentarios o datos que nos corresponden.

Atentamente

M.^a Julia Hernández Delgado y Carmen García Rebollar

Bibliografía

1. López Pacios D, Palomo de los Reyes MJ, Blanco Franco MP, Fidalgo Álvarez I, Rodríguez Iglesias R, Jiménez Rodríguez M. Hábitos del sueño en un grupo de niños de 6 a 24 meses. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2005;7:579-586.

2. Hernández Delgado J, García-Rebollar C, Manuel Enguidanos J, Juberías Catalán I, Cantero García P. Detección de problemas del sueño en ni-

ños de nuestro medio. Comunicación al XII Congreso Nacional de la Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria de la AEP. Salamanca, 1-4 de octubre de 1998.

3. Hernández Delgado MJ, García-Rebollar C, Manuel Enguidanos MJ, Juberías Catalán MI, García Alonso N, Ortiz Ortega B. ¿Podemos modificar los hábitos de sueño de nuestros niños? *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2002;4:567-578.