

Higiene del Sueño

Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria

- ① Levantarse y acostarse todos los días, aproximadamente a la **misma hora**
- ② Evitar **siestas** en mayores 6 años
- ③ Establecer una **rutina presueño** (20-30 minutos)
- ④ Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ventilación, ruidos, luz)
- ⑤ Evitar comidas copiosas antes de acostarse (30 minutos)
- ⑥ Evitar el consumo de alcohol, cafeína, chocolate y tabaco.
- ⑦ Evitar actividades estresantes en las horas previas de acostarse.
- ⑧ Evitar la utilización de aparatos electrónicos (**pantallas**) (>1 hora)
- ⑨ Realizar ejercicio físico diariamente (antes de 3 horas)
- ⑩ No castigar al niño con “irse a dormir”
- ⑪ Pasar algún **tiempo al aire libre** todos los días

La higiene de sueño es útil como coadyuvante de
otras intervenciones terapéuticas

Ref. GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA EN EL SNS MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

Edición: 2011
Edita: Ministerio de Ciencia e Innovación
NIPO MICINN: PDF: 477-11-099-8 PAPEL: 477-11-100-0
NIPO MSPSI: PDF: 860-11-320-6 PAPEL: 860-11-321-1
ISBN: 978-84-451-3413-9
Depósito Legal: M-12034-2012
Produce: www.cege.es Zurbano 45, planta 1ª. 28010 Madrid

Regla de los 3 pasos

- ⊖ Introducción de un **ritmo vigilia-sueño regular**
- ⊖ Ayudar al niño a **aprender a dormir solo**
- ⊗ Ajustar las horas de inicio y final de sueño a las **necesidades individuales**



Ref. Insomnio en niños y adolescentes. Documento de consenso. Anales de Pediatría

Gonzalo Pin Arboledas^a, Víctor Soto Insuga^b, María José Jurado Luque^c,
Cleofe Fernandez Gomariz^d, Inés Hidalgo Vicario^e, Amalia Lluch Rosello^f,
Pedro José Rodríguez Hernández^g y Juan Antonio Madrid^h

^a Asociación Española de Pediatría (AEP)

^b Sociedad Española de Neuropediatría (SENP)

^c Sociedad Española de Sueño (SES)

^d Fundación Prandi, Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP)

^e Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA)

^f Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP)

^g Sociedad Española de Psiquiatría Infantil (SPI)

^h Laboratorio de Cronobiología, Universidad de Murcia, Murcia, España

An Pediatr (Barc). 2017;**86**(3):165.e1---165.e11