

EL SUEÑO, PILAR BÁSICO DE LA SALUD DEL NIÑO Y SU ENTORNO

G. Pin Arboledas, en representación del Grupo de Sueño de la SEPEAP



Grupo de Trabajo de Sueño de SEPEAP: (de izquierda a derecha) Silvia Sarabia, Ramona Mínguez, Amalia LLuch, Cleofé Ferrandez, Gonzalo Pin, Teresa de la Calle, Inés Hidalgo y Lucía Monfort. Faltan en la imagen Manuel Sampedro y Mireia Pla.

“ Es necesario potenciar la educación en sueño: la concienciación, la investigación y las políticas de salud pública, comenzando con la formación de los profesionales sanitarios que están en primera línea de atención a la infancia y adolescencia y su entorno ”

La OMS define la salud como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y, no simplemente, como la ausencia de enfermedades o dolencias”.

El sueño es fundamental, especialmente en un organismo en desarrollo, para numerosas funciones biológicas que optimizan la adaptación y el funcionamiento armónico de todo el organismo, desde los genes hasta el comportamiento.

Los factores ambientales y sociales influyen en el sueño y, junto con los factores biológicos, afectan a múltiples dimensiones de este, tales como: su duración, la eficiencia (es decir, el porcentaje de sueño consolidado frente al fragmentado) y la regularidad.

A pesar de los grandes avances en nuestra comprensión del sueño, de su importancia en el estado de salud y de las consecuencias a largo plazo de su déficit o su mala calidad, sigue siendo poco reconocido y valorado en la práctica clínica habitual y por las instituciones educativas (incluidas las instituciones de investigación). Para transformar esta situación, es necesario potenciar la educación, la concienciación, la investigación y las políticas de salud pública específicas, comenzando con la formación y la formación continuada que incluya, en nuestro caso, la mejora en el conocimiento del sueño y los ritmos circadianos de los profesionales sanitarios que están en primera línea de atención a la infancia y adolescencia y su entorno.

El objetivo final es que el sueño se convierta definitivamente en un pilar esencial de la salud, equivalente a la nutrición y la actividad física, como pieza elemental que contribuya a mejorar la salud pública.

En ese sentido, desde la publicación en 2018 del monográfico sobre el sueño de *Pediatría Integral*, la medicina del sueño pediátrica ha sufrido un importante desarrollo, incluso con la tipificación de un nuevo proceso como es el “trastorno de sueño inquieto”, que reflejamos en el glosario de este número.

Estos avances y la necesidad de transmitirlos a los profesionales directamente implicados, los pediatras, guiaron a la dirección de la revista y al Grupo de Sueño de la SEPEAP, a plantearse la necesidad de poner al día todos estos avances, de manera que ambos monográficos (2018 y 2023) de *Pediatría Integral* se complementen.

La puesta al día de los diferentes capítulos, ha sido llevada a cabo por los miembros del Grupo de Sueño de la SEPEAP acompañados de expertos en sueño de nuestro país, pertenecientes a otras sociedades científicas. Hemos buscado aunar los avances científicos basados en la evidencia, con la aplicación práctica en el trabajo diario; de manera que, de una forma rápida y sencilla, la lectura de los diversos capítulos permita extraer aplicaciones prácticas en cada uno de los temas abordados.

Como es habitual, en *Pediatría Integral*, los conocimientos teóricos vienen acompañados de test de autoevaluación y casos prácticos vividos en la consulta diaria por los autores.

El Grupo de Sueño de la SEPEAP quiere agradecer a la dirección de *Pediatría Integral* su apoyo al sueño, sus facilidades y, especialmente, su paciencia durante la elaboración de este número.

Esperamos que el lector disfrute y saque provecho de este esfuerzo colectivo.