

## **Instituto del Sueño recuerda la importancia de evaluar la calidad del descanso en niños y adolescentes**

**Recurrir a un profesional en terapia del sueño infantil es fundamental siempre que se sospeche que los más pequeños no descansan correctamente, según sostienen los expertos del Instituto del Sueño, quienes disponen de especialistas en pacientes de corta edad con problemas en este campo**

La Unidad Infantil de la que dispone Instituto del Sueño está formada por un grupo de profesionales especializados en la evaluación, diagnóstico y tratamiento del descanso durante la etapa de la infancia y la adolescencia.

La clave de su éxito es contar con un equipo multidisciplinar que engloba distintas áreas de estudio, ya que en los problemas de sueño de los niños y adolescentes pueden influir distintos problemas de salud, como problemas de adaptación, trastornos psicológicos, enfermedades primarias, problemas hormonales, alteraciones endocrinas o cuestiones neurometabólicos.

Así, las disciplinas que abarca el estudio del sueño en los más pequeños son la neurología, la neurofisiología, la neumología, la otorrinolaringología y la psicología infantil.

Los problemas de sueño más comunes en la infancia y la adolescencia

Entre los trastornos del descanso más comunes que existen en los primeros años de edad de las personas, destacan los siguientes:

Insomnio infantil

Sonambulismo

Pesadillas

Ronquidos

TDAH

Hipersomnia

Movimientos nocturnos

Piernas inquietas

Ritmo circadiano

Si se sospecha que un niño puede sufrir alguno de estos problemas, lo mejor es acudir a un centro especializado en estas cuestiones.

Las señales más inequívocas de que es fundamental requerir la asistencia de un equipo especialista son cansancio y falta de energía por las mañanas, ronquidos o ruidos respiratorios anormales, despertares frecuentes durante la noche, sudores nocturnos, problemas en el rendimiento escolar, falta de atención, irritabilidad, terrores nocturnos, episodios de sonambulismo o parálisis durante el sueño.

Estudio sobre cefalea en niños y adolescentes

Instituto del Sueño ha puesto en marcha un estudio sobre cefalea y migraña en niños y adolescentes, en un público de un rango de edad que comprende los 6 y los 18 años, en busca de optimizar las soluciones y los tratamientos de estos problemas que, aunque siempre se ha asociado a la etapa adulta, está muy presente y empieza a surgir en los primeros años de la vida.

Participar en este estudio es totalmente gratuito y ayudará a los profesionales de este campo a tratar con mayores garantías a futuros pacientes del servicio de Neurología con estos cuadros clínicos.

**Datos de contacto:**

Instituto del Sueño  
913 45 41 29

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina Infantil](#) [Otras ciencias](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>