

Programa de Actualización en Pediatría de Atención Primaria

El sueño en niños: desmontando mitos

LiveMed es una compañía especializada en formación para el sector sanitario

Barcelona, junio 2018.- El próximo 28 de junio se celebra en el Hotel Catalonia Barcelona Plaza el programa de Actualización en Pediatría de Atención Primaria desarrollado por LiveMed Iberia. Curso dirigido a pediatras y médicos de Atención Primaria, con un claustro de profesores de máximo prestigio y diploma de créditos oficiales. Dentro de la formación clínica independiente y avalado por SEPEAP (Sociedad Española de Pediatría y Atención Primaria) y con un desarrollo a base de ponencias, casos clínicos y herramientas interactivas, se abordará el tema: "El sueño del niño: desmontando mitos", impartido por el **Dr. Gonzalo Pin Arboledas**, Director médico de la Unidad de sueño infantil de la clínica Quiron de Valencia y especialista en Medicina de los Trastornos del Sueño.

El sueño juega un papel fundamental en muchas esferas importantes del desarrollo infantil, y los problemas del sueño en los niños pueden tener implicaciones negativas tanto en el desarrollo infantil, como en la conducta, rendimiento escolar o crecimiento, como en la calidad de vida de los familiares.

Hay muchos tipos de trastornos de sueño que pueden afectar en la infancia. Uno de los más relevantes es el insomnio, cuya característica esencial es la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o la sensación de no haber tenido un sueño reparador y que esto haya sucedido durante, al menos, 1 mes, puede provocar un malestar significativo en el niño. En este caso, una opción de tratamiento es la intervención a través de una serie de medidas de [higiene del sueño](#); otra opción de tratamiento son las llamadas intervenciones psicológicas que actúan sobre la conducta; y otra medida es la prescripción médica de Melatonina, siendo utilizada para las dificultades de inicio o establecimiento del sueño.

Alteraciones del sueño: Melatonina

La **Melatonina** es una hormona sintetizada fundamentalmente en la glándula pineal durante la fase oscura, representando el código químico de la noche, siendo su función principal contribuir a difundir el mensaje rítmico generado por el reloj circadiano central. La melatonina ocupa el tercer puesto en cuanto a prescripción de tratamiento farmacológico, siendo utilizada para las dificultades de inicio o establecimiento del sueño. La Melatonina, junto a la **combinación de plantas** como la Melisa o la Pasiflora, se utilizan para mejorar la tranquilidad durante el descanso.

Laboratorios Heel España dispone de un complemento alimenticio, Sleepeel que se presenta en comprimidos y gotas compuesto por una combinación de Melatonina, mineral, plantas y vitamina que actúan de forma sinérgica en diferentes fases del sueño. Sleepeel ayuda a conciliar el sueño de forma más rápida, favoreciendo, además, un descanso reparador, sin efectos secundarios y sin efecto resaca. Apto para su uso de forma prolongada, sin producir dependencia ni habituación.

Más información en: www.sleepeel.es