

## 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**

**Madrid, junio 2018.-** El próximo 19 de junio se celebra en el Hotel Rafael Atocha de Madrid 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 ser humano invierte, por término medio, un tercio de su vida en dormir. Dormir es una actividad necesaria porque con ella se restablece el equilibrio físico y psicológico básico de las personas. El sueño es esencial para la salud y el desarrollo del niño. Cuando hablamos de sueño infantil nos referimos al periodo diurno o nocturno durante el cual los niños descansan.

El sueño infantil es esencial para el control de la energía y la temperatura corporal. Cumple una función reguladora y reparadora del organismo. Según la [National Sleep Foundation](#), el sueño promueve sentirse alerta, tener buena memoria e incluso comportarse mejor. Cada niño es diferente y el número de horas de sueño que necesita varía, aunque existe un número recomendable de horas de sueño, incluyendo siestas para niños hasta los 12 años de edad y de ahí la importancia que los padres ayuden a sus niños a desarrollar buenos hábitos desde una edad temprana.

### 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](http://www.sleepeel.es)