

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

Santiago de Compostela, mayo 2018.- El próximo 21 de mayo se celebra en el Hotel Puerta del Camino, de Santiago de Compostela, 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 del desarrollo infantil tales como la conducta, el rendimiento escolar y el crecimiento. Las alteraciones del sueño en la edad pediátrica son frecuentes y, a diferencia de lo que ocurre generalmente en la edad adulta, afectan también y de manera intensa a la calidad de vida del entorno familiar del niño y no sólo a su propio desarrollo. Los niños no son ajenos a los trastornos del sueño. Se estima que entre el **25-30% de las visitas al pediatra están relacionadas con algún problema ligado al sueño**, y los padres pueden hacer mucho para ayudar a sus hijos a tener un sueño profundo y reparador que es necesario para crecer, vivir sanos y mantenerse bien despiertos durante el día.

Los trastornos del sueño infantil que aparecen en una familia (conseguir que se vayan a la cama, o que se queden en ella), son frecuentes en muchos hogares.

Alteraciones del sueño: melatonina

La **melatonina** es fundamental para el sistema circadiano, el sistema inmunitario y la actividad antioxidante. Por tanto, entre sus funciones destaca que contribuye a “resincronizar” los ritmos circadianos contribuyendo a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño. Además, para favorecer la tranquilidad mientras se descansa, se aconseja su combinación con plantas como la melisa y la pasiflora; y la Vitamina B6 que contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga, y el Zinc, que mejora el metabolismo de la melatonina.

Laboratorios Heel España dispone de un complemento alimenticio, Sleep Peel 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. Sleep Peel 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.sleeppeel.es