

Trastornos del sueño infantil. Herramientas de valoración para el pediatra de Atención Primaria

Ignacio Cruz Navarro
Narcisa Palomino Urda
M.^a Isabel Morera Sanz

Diciembre 2012

La importancia del sueño

- El tiempo que dedicamos a dormir constituye la tercera parte de nuestra vida.
- El sueño adecuado es necesario para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
- Ayuda a mantener el equilibrio físico y psíquico de nuestro organismo.
- Los trastornos del sueño tienen consecuencias sobre el rendimiento académico y la conducta.
- Se relacionan con patologías muy prevalentes (TDHA, obesidad).
- **El pediatra de Atención Primaria tiene un especial protagonismo en prevención, diagnóstico y tratamiento de esta patología.**

Herramientas para la valoración del sueño infantil

- Anamnesis con preguntas clave.
- Exploración física completa.
- Agenda de sueño.
- Gráficas de percentiles de duración del sueño.
- Cuestionarios de sueño.
- Grabaciones en vídeo.
- Estudios de laboratorio en casos particulares.
- Actigrafía y polisomnografía: solo disponibles en Unidades de Sueño.

Anamnesis. Preguntas clave

Durante el día, tiene:

1. Mal rendimiento escolar.
2. Hiperactividad.
3. Accidentes frecuentes.
4. Trastorno del comportamiento.
5. Agresividad.
6. Dolores de crecimiento.
7. Cefaleas matutinas.
8. Retraso pondero-estatural.
9. Somnolencia diurna excesiva (en mayores de cinco años).
10. Mejora la conducta si duerme más.

Durante la noche, tiene:

1. Despertares frecuentes en mayores de un año (3-5 requerimientos/noche, mas de tres noches/semana).
2. Tarda más de media hora en dormirse.
3. Presenta ronquido nocturno.
4. Pausas respiratorias.
5. Es difícil de despertar por la mañana.
6. Presenta excesiva irritación al despertar.

Agenda de sueño (I)

- Es un registro del patrón de sueño de un niño, realizado por los padres.
- Es una herramienta sencilla y válida recomendada en la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia.
- Nos aporta información cuantitativa: horas de sueño, latencia del sueño, despertares y rutinas.
- Debe realizarse durante al menos 15 días, cumplimentándola cada noche al despertar por la mañana.

Agenda de sueño (II)

CENTRO DE SALUD DE PEDIATRÍA		AGENDA DE SUEÑO DE																						
DÍA	D/F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
11/4/13																								
12/4/13																								
13/4/13																								
14/4/13																								
15/4/13																								
16/4/13																								
17/4/13																								
18/4/13																								
19/4/13																								
20/4/13																								
21/4/13																								
22/4/13																								
23/4/13																								
24/4/13																								
25/4/13																								
26/4/13																								
27/4/13																								
28/4/13																								
29/4/13																								
30/4/13																								
1/5/13																								

Rellenar las horas que esté durmiendo [] y dejar en blanco cuando esté despierto [] Marcar con una flecha hacia abajo ↓ al acostarle y con una flecha hacia arriba ↑ cuando se levante. D/F: Domingos o festivos.
 EJEMPLO: duerme hasta las 4 de la madrugada. Se levanta a las 04:00 y se acuesta a las 04:15. Permanece despierto hasta las 05:30 y en ese momento se queda dormido hasta las 09:00. A las nueve se levanta. A las 15:00 horas se le acuesta durmiéndose a las 15:15 y levantándose a las 16:30. A las 20:30 horas se le acuesta, durmiéndose de 21:00 a 23:00 horas. De 23:00 a 00:00 horas permanece despierto.

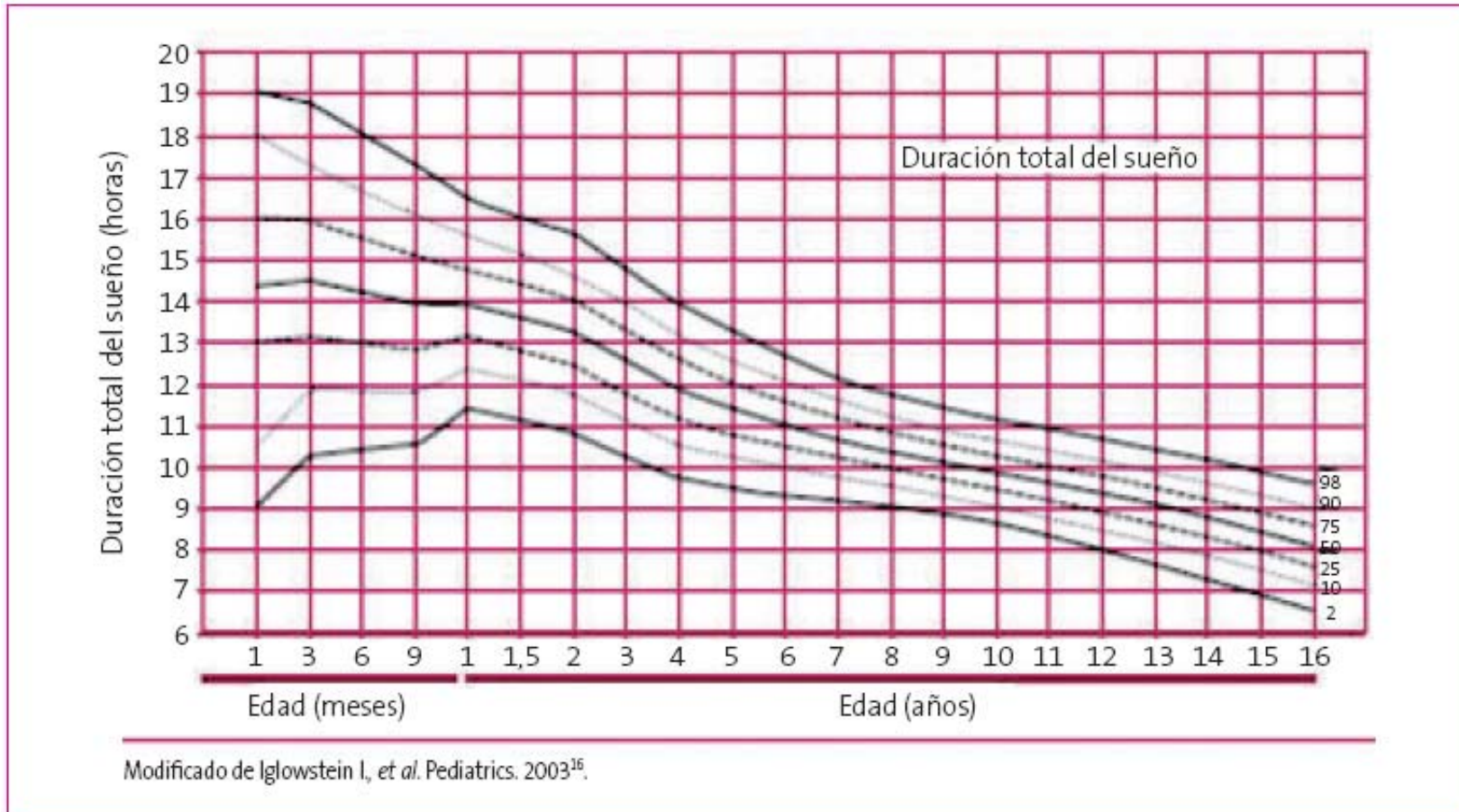
DÍA	D/F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Fuente: http://www.aepap.org/gtsiaepap/?page_id=9

Percentiles de sueño (I)

- Los percentiles sirven para ver la evolución del sueño de un niño y para compararla con la de sus iguales.
- La duración del sueño varía en función de la edad, el estado de salud, el estado emocional y otros factores.
- La duración ideal del sueño nocturno es la que nos permita realizar las actividades diarias con normalidad.

Percentiles de sueño (II)



Cuestionarios de sueño (I)

- Constituyen una herramienta básica en la evaluación del sueño infantil.
- Sirven para facilitar el cribado general y nos ayudan en el diagnóstico de algunos trastornos del sueño.
- Deberían ser herramientas habituales en el seguimiento de salud infantil.

Cuestionarios de sueño (II)

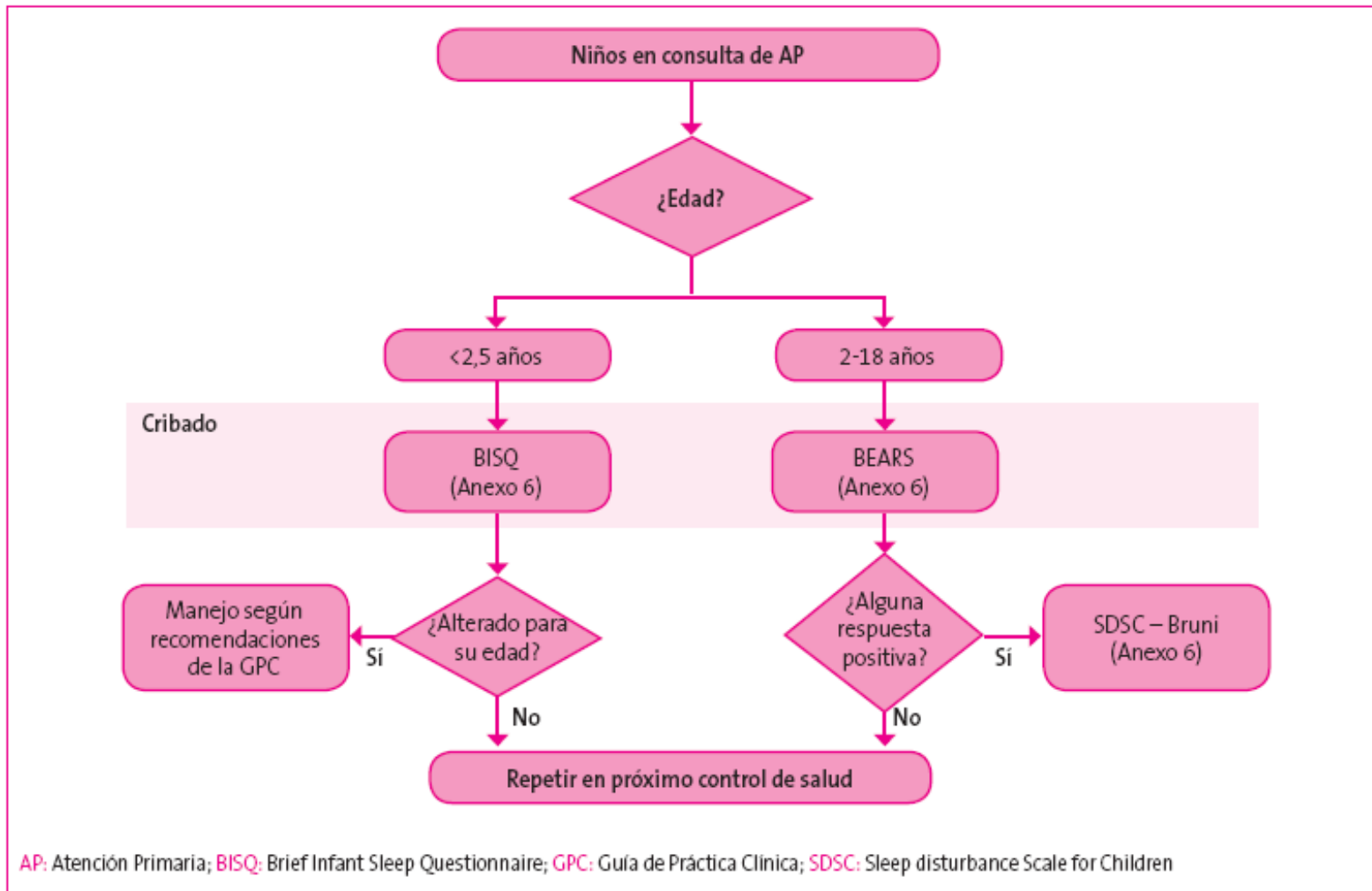
Cuestionarios de cribado general

- **Cuestionario BISQ de Sadeh** (menores de 30 meses).
- **Cuestionario BEARS** (de 2 a 18 años).
- **Escala de trastornos del sueño para niños de Bruni (SDSC)**. Una vez pasado alguno de los dos anteriores, puede usarse este cuestionario mas amplio y específico. Tiene 27 ítems y valora los últimos seis meses.

Cuestionarios específicos

- **Cuestionario PSQ de Chervin**.
- **Escala FLEP para diagnóstico diferencial entre epilepsia y parasomnia**.
- **Cuestionario para el despistaje de SPI y movimientos periódicos de extremidades**.
- **Cuestionario de matutinidad y vespertinidad de Horne y Ostberg**

Esquema de utilización de cuestionarios (GPC)



Cuestionario BISQ

Debe contestar una única respuesta, la que le parezca más apropiada

Nombre de la persona que rellena la encuesta:

Parentesco con el niño/a:

Fecha:

Nombre del niño/a:

Fecha de nacimiento:

Niño Niña

Cómo duerme: en cuna en su habitación

En cuna en la habitación de los padres

En la cama con los padres

En cuna en la habitación de hermanos

Otra (especificar)

¿Cuánto tiempo duerme su hijo/a por la noche? (a partir de las 9 de la noche): Horas: Minutos:

¿Cuánto tiempo duerme su hijo/a por el día? (a partir de las 9 de la mañana): Horas: Minutos:

¿Cuánto tiempo está su hijo/a despierto por la noche? (de 12 a 6 de la mañana): Horas: Minutos:

¿Cuántas veces se despierta por la noche?

¿Cuánto tiempo le cuesta coger el sueño por la noche? (desde que se acuesta para dormir): Horas: Minutos:

¿A qué hora se suele quedar dormido/a por la noche? (primer sueño): Horas: Minutos:

¿Cómo se duerme su niño/a?

Mientras come

Acunándolo

En brazos

Él solo/a en su cuna

Él solo/a en presencia de la madre/padre

Cuestionario BEARS

B = Problemas para acostarse (<i>Bedtime Issues</i>) E = Somnolencia diurna excesiva (<i>Excessive Daytime Sleepiness</i>) A = Despertares durante la noche (<i>Night Awakenings</i>) R = Regularidad y duración del sueño (<i>Regularity and Duration of Sleep</i>) S = Ronquidos (<i>Snoring</i>)			
	2-5 años	6-12 años	13-18 años
1. Problemas para acostarse	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo tiene algún problema a la hora de irse a la cama o para quedarse dormido? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo tiene algún problema a la hora de acostarse? (P) • ¿Tienes algún problema a la hora de acostarte? (N) 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienes algún problema para dormirte a la hora de acostarte? (N)
2. Somnolencia diurna excesiva	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo parece cansado o somnoliento durante el día? • ¿Todavía duerme siestas? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿A su hijo le cuesta despertarse por las mañanas, parece somnoliento durante el día o duerme siestas? (P) • ¿Te sientes muy cansado? (N) 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienes mucho sueño por el día, en el colegio, mientras conduces? (N)
3. Despertares durante la noche	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo se despierta mucho durante la noche? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo parece que se despierte mucho durante la noche? - ¿Sonambulismo o pesadillas? (P) • ¿Te despiertas mucho durante la noche? (N) • ¿Tienes problemas para volverte a dormir, cuando te despiertas? (N) 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Te despiertas mucho por la noche? (N) • ¿Tienes problemas para volverte a dormir, cuando te despiertas? (N)
4. Regularidad y duración del sueño	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo se va a la cama y se despierta más o menos a la misma hora? • ¿A qué hora? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿A qué hora se va su hijo a la cama y se despierta los días que hay colegio? (P) • ¿Y los fines de semana? (P) • ¿Usted piensa que duerme lo suficiente? (P) 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿A qué hora te vas a la cama los días que hay colegio? (N) • ¿Y los fines de semana? (N) • ¿Cuánto tiempo duermes habitualmente? (N)
5. Ronquidos	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo ronca mucho por las noches o tiene dificultad para respirar? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo ronca fuerte por las noches o tiene dificultad para respirar? (P) 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo ronca fuerte por las noches? (P)

P: preguntas dirigidas a los padres; N: preguntar directamente al niño.

Escala Bruni (I)

1. ¿Cuántas horas duerme la mayoría de las noches?				
1 9-11 h	2 8-9 h	3 7-8 h	4 5-7 h	5 <5 h
2. ¿Cuánto tarda en dormirse?				
1 <15 m	2 15-30 m	3 30-45 m	4 45-60 m	5 >60 m
En las siguientes respuestas, valore: 1 = nunca; 2 = ocasionalmente (1-2 veces al mes) 3 = algunas veces (1-2 a la semana) 4 = a menudo (3-5 veces/semana) 5 = siempre (diariamente)				
3. Se va a la cama de mal humor				
4. Tiene dificultad para coger el sueño por la noche				
5. Parece ansioso o nervioso cuando "cae" dormido				
6. Sacude o agita partes del cuerpo al dormirse				
7. Realiza acciones repetitivas tales como rotación de la cabeza para dormirse				
8. Tiene escenas de "sueños" al dormirse				
9. Suda excesivamente al dormirse				
10. Se despierta más de dos veces cada noche				
11. Después de despertarse por la noche tiene dificultades para dormirse				
12. Tiene tirones o sacudidas de las piernas mientras duerme, cambia a menudo de posición o da "patadas" a la ropa de cama				
13. Tiene dificultades para respirar durante la noche				
14. Da boqueadas para respirar durante el sueño				
15. Ronca				
16. Suda excesivamente durante la noche				
17. Usted ha observado que camina dormido				
18. Usted ha observado que habla dormido				
19. Rechina los dientes dormido				
20. Se despierta con un chillido				
21. Tiene pesadillas que no recuerda al día siguiente				
22. Es difícil despertarlo por la mañana				
23. Al despertarse por la mañana parece cansado				
24. Parece que no se pueda mover al despertarse por la mañana				
25. Tiene somnolencia diurna				
26. Se duerme de repente en determinadas situaciones				
				Total

Escala Bruni (II)

Inicio y mantenimiento del sueño: preguntas 1, 2, 3, 4, 5, 10 y 11
 Síndrome piernas inquietas/síndrome movimiento periódico extremidades/dolores de crecimiento: pregunta 12
 Trastornos respiratorios del sueño: preguntas 13, 14 y 15
 Desórdenes de *arousal*: preguntas 17, 20 y 21
 Alteraciones del tránsito vigilia/sueño: preguntas 6, 7, 8, 12, 18 y 19
 Somnolencia diurna excesiva/déficit: preguntas 22, 23, 24, 25 y 26
 Hiperhidrosis del sueño: preguntas 9 y 16

Línea de corte: 39

Inicio y mantenimiento: $9,9 \pm 3,11$
 Síndrome piernas inquietas: 3
 Trastornos respiratorios del sueño: $3,77 \pm 1,45$
 Desórdenes de *arousal*: $3,29 \pm 0,84$
 Alteraciones del tránsito vigilia/sueño: $9,11 \pm 2,57$
 Excesiva somnolencia: $7,11 \pm 2,57$
 Hiperhidrosis: $2,87 \pm 1,69$

Interpretación: La línea de corte está situada en 39. Esto significa que si de la suma de las puntuaciones de todas las preguntas se alcanza esta cifra, se puede sospechar que existe un trastorno del sueño y hay que analizar las puntuaciones de cada grupo de trastorno. Para cada grupo se vuelve a indicar su puntuación de corte y el intervalo para considerar si el niño puede presentar ese trastorno.

Videograbación del sueño

- Es una herramienta accesible para la mayoría de las familias.
- Tiene gran utilidad en el diagnóstico de los trastornos respiratorios del sueño, parasomnias con movimientos rítmicos y movimientos periódicos de las extremidades.
- El vídeo debe ser grabado en determinadas condiciones.
- La puntuación de Sivan es la forma más adecuada de valorar la grabación del sueño en los trastornos respiratorios (sensibilidad del 94% y especificidad del 68%).

Video-score de Sivan

Instrucciones: Se realiza un vídeo de sueño de 30 minutos de duración. Debe realizarse con el niño con el tórax y el abdomen descubiertos, con registro sonoro, sin corregir las posturas que se produzcan durante el mismo (es común la hiperextensión del cuello para mejorar el calibre de la vía aérea superior) y preferentemente a últimas horas de la noche –entre las 05:00 y las 05:30 horas de la mañana, porque los eventos obstructivos respiratorios son más frecuentes en las fases REM– o cuando los padres observen que los ruidos respiratorios son más intensos

	1	2	3
Ruido inspiratorio	Ausente	Débil	Intenso
Tipo ruido inspiratorio		Episódico	Continuo
Movimientos durante el sueño	Sin movimientos	Pocos (<3)	Frecuentes (>3)
N.º de episodios de despertar	Un punto por cada despertar		
N.º de apneas	Ausentes Intermitentes	(periódicas)	Continuas
Retracciones torácicas	Ausentes Intermitentes	(periódicas)	Continuas
Respiración bucal	Ausentes Intermitentes	(periódicas)	Continuas

Interpretación: ≤ 5 = normal; 6-10 = dudas para SAHS; ≥ 11 = SAHS.

SAHS: síndrome de apnea-hipopnea del sueño.