



Las opiniones expresadas en el artículo son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representan la posición oficial de la USAC y sus miembros.

# Prevalencia de los trastornos del sueño en la infancia

## Prevalence of sleep disorders in childhood

**Recibido:** 30/08/2023  
**Aceptado:** 03/11/2023  
**Publicado:** 15/07/2024

**Mayra Stephany García Orellana**  
Universidad de San Carlos de Guatemala  
stephanygarcia610@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0006-5664-8326>

### Referencia

García Orellana, M. S. (2024). Prevalencia de los trastornos del sueño en la infancia. *Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac*, 4(2), 138–148. <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v4i2.148>

### Resumen

**PROBLEMA:** los trastornos del sueño en la infancia llegan a limitar funciones importantes para el desarrollo del niño. **OBJETIVO:** determinar la prevalencia de los trastornos del sueño en la infancia. **MÉTODO:** estudio de tipo trasversal descriptivo con un enfoque analítico de 40 niños en las edades de 6 a 11 años. **RESULTADOS:** mediante una boleta de recolección de datos y la escala de validación de trastornos del sueño de Bruni se encontró una prevalencia de los trastornos del sueño del 78% en donde se observa que un 55% de la población tarda de 15 a 30 minutos en lograr conciliar el sueño. **CONCLUSIÓN:** dentro de los trastornos del sueño que tuvieron mayor prevalencia dentro del estudio se determina el inicio y mantenimiento del sueño con una prevalencia del 35% y alteraciones de la transición del sueño/vigilia con 20%, seguidamente de la presencia de excesiva somnolencia con un 10%. Es evidente la prevalencia de los trastornos del sueño en la infancia.

## Palabras clave

sueño, trastorno, prevalencia, infancia, Neurociencia

## Abstract

**PROBLEM:** sleep disorders in childhood limit important functions for the child's development.

**OBJECTIVE:** determine the prevalence of sleep disorders in childhood. **METHOD:** descriptive cross-sectional study with an analytical approach of 40 children between the ages of 6 and 11 years.

**RESULTS:** using a data collection form and the Bruni sleep disorders validation scale, a prevalence of sleep disorders of 78% was found, where it is observed that 55% of the population takes 15 to 30 minutes to sleep. achieve sleep.

**CONCLUSION:** among the sleep disorders that had the highest prevalence within the study, the onset and maintenance of sleep was determined with a prevalence of 35% and alterations in the sleep/wake transition with 20%, followed by the presence of excessive sleepiness with 10%. The prevalence of sleep disorders in childhood is evident.

## Keywords

sleep, disorder, prevalence, childhood, Neuroscience

## Introducción

El sueño es una función fisiológica natural contribuida también a un proceso adaptativo del organismo, siendo esencial para todas las vidas por las atribuciones que el organismo realiza durante se da este proceso y por el impacto positivo que tiene en la calidad de vida. (Illisaca García,2020).

Se conoce como un proceso fisiológico que se encuentra muy organizado, siendo un proceso asociado al ritmo circadiano quien es el que gobierna la regularidad y la intensidad del sueño y la vigilia. Este ritmo es dirigido por relojes biológicos internos, estímulos ambientales y procesos que promueven o inhiben el despertar de las personas. (Rana, et al., 2019)

Se conoce a la melatonina como la hormona implicada en la regulación del sueño, la producción y liberación de esta hormona aumenta cuando en el exterior hay oscuridad y se limita cuando hay luz. Deduciendo que hay posibilidades de que un trastorno del sueño se pueda evidenciar en la infancia por no contar con rutinas para una calidad del sueño adecuada para los niños. (Poza, et al., 2022).

El sueño cuenta con dos etapas conocidas como No- REM en donde se da el proceso de la conservación de la energía y la recuperación del sistema nervioso. También está la etapa REM tiene

su importancia en la activación cerebral periódicamente durante el sueño, en procesos de recuperación, conciliación de la memoria y en la regulación emocional. (Fabres, & Moya, 2021).

Cuando un niño se encuentra durmiendo se libera la hormona del crecimiento o conocida biológicamente como somatotropina que también es liberada durante el día pero la mayor parte de esta hormona se libera en su mayoría durante el sueño. Si el niño presenta dificultades para poder conciliar el sueño por la noche su crecimiento puede verse afectado y si esto ocurre de manera continua se llegan a desarrollar problemas de conducta, atención, memoria y aprendizaje. (Acosta-Hernández et al., 2018).

Durante este proceso fisiológico se cumple un papel muy crucial, que es el brindar un desarrollo adecuado en los diferentes procesos como la plasticidad cerebral, desarrollo de la memoria, emociones, aprendizaje, recuperación de emergencia y reparación de tejidos para nuestro organismo. Cuando este proceso fisiológico es afectado se presentan alteraciones en la vida diaria de las personas generando un impacto en las actividades sociales, personales y familiares. (Benavides-Endara, & Ramos-Galarza, 2019).

En un estudio realizado en el colegio de Trujillo se determinó la prevalencia de los trastornos respiratorios del sueño, en los resultados se conoció que el 21% de la población presentaban trastornos respiratorios del sueño, (Gutiérrez Gasco, 2020). En este estudio se pudo evidenciar que así como se encuentra una prevalencia de los trastornos respiratorios del sueño también se demuestra que hay factores externos relacionados que provocan que estos trastornos puedan aparecer.

Los trastornos del sueño en la niñez constituyen un problema de salud pública por su prevalencia. Se determina que hasta el 30% de los niños padecen de alguna alteración relacionada con el sueño a lo largo de su infancia. La prevalencia de los trastornos del sueño se va a relacionar con la edad, el estado socioeconómico, el estado emocional y la zona en donde residen las personas. (Quiñones et al., 2018).

La higiene del sueño y las rutinas que los padres de familia realicen con sus niños favorecerán a una buena calidad de sueño, en la actualidad se observan a muchos niños utilizando aparatos tecnológicos por lo que este uso constante tiene una influencia negativa cuando se acerca la hora del sueño, por lo que es necesario que los padres de familia puedan implementar rutinas y horarios para que el sueño no vaya verse afectado y así se pueda tener una calidad de sueño adecuada. (Pin Arboledas, 2019).

En la actualidad son pocos los estudios que se enfocan en poder estudiar la patología de las alteraciones del sueño o trastornos que puedan presentar los niños en la infancia o en la edad pediátrica, pero cada vez se va conociendo el impacto que estas alteraciones causan a nivel psicológico, escolar y familiar repercutiendo en la vida de cualquier niño, (Álvarez Casaño, & Ledesma Albarrán, 2018).

Al presentarse diferentes alteraciones del sueño se pueden evidenciar problemas de aprendizaje y de procesamiento de información que llega a tener un efecto negativo en el buen desarrollo de los infantes. Los problemas relacionados con el sueño tienen una alta prevalencia entre los niños y adolescentes en prácticamente todo el mundo. La importancia de estos trastornos del sueño residen en que hay más investigaciones acerca de la influencia de estos trastornos en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los niños. (López, S.F).

Diversos estudios han evidenciado la relación de que los trastornos del sueño llegan a ser un factor de riesgo para padecer enfermedades crónicas, así como psiquiátricas, emocionales y cognitivas, haciendo ver que estas enfermedades no se limitan a un tipo de trastorno del sueño, sino que se asocian a diversos trastornos del sueño y que las presencias de los mismos van a depender mucho de los factores ambientales en los que se rodeen. (Carrillo-Mora, 2018)

El sueño en varios estudios es conocido como un proceso vital, pero desde un punto de vista de la neurociencia el sueño va más allá de solo un reposo que el cuerpo requiere pues es un proceso en el que intervienen varias estructuras como lo es la corteza cerebral, el tálamo, hipotálamo y el tronco cerebral en donde intervienen neurotransmisores como la serotonina y otros que cumplen diferentes funciones de reconstrucción y mejoras en nuestra calidad de vida. (Panseits Rojas, 2023).

Los trastornos del sueño son procesos que llegan a afectar desde cualquier edad, en los niños estos trastornos del sueño pueden afectar áreas que son de suma importancia para su desarrollo efectivo como los procesos cognitivos de aprendizaje, memoria, y aspectos emocionales y conductuales, durante la infancia son pocos los intereses y estudios que se enfocan en poder verificar si en esta edad se dan este tipo de trastornos así como los efectos negativos que llegan a presentarse a futuro, por lo que el objetivo principal es poder evaluar por medio de instrumentos la prevalencia de los trastornos del sueño que los niños presentan para sumarse a los pocos estudios que se centran en esta índole.

## **Materiales y métodos**

Se realizó un estudio de casos de tipo trasversal descriptivo con un enfoque analítico para poder evaluar la prevalencia de los trastornos del sueño que presentan los niños que pertenecen a la Aldea

Barrio Nuevo Zacapa obteniendo un total de 40 niños que se integran en las edades de 6 a 11 años.

La recopilación de la información se realizó por medio de una boleta de recolección de datos en donde se determinó el perfil académico como género, edad, nivel socioeconómico, y nivel escolar, como complemento se trasladó la encuesta de validación de trastornos del sueño de Bruni que consta con un total de 27 ítems valorados según una escala tipo Likert que evalúa los tipos de trastornos del sueño que pueden presentar los niños evaluando los últimos 6 meses, la escala se trasladó tomando a los padres de familia que de manera voluntaria participación en el estudio y contaban con hijos que pertenecían a las edades comprendidas de 6 a 11 años que pertenecen a la Aldea Barrio Nuevo Zacapa.

## Resultados

**Tabla 1**

*Perfil Académico*

<b>Características</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Porcentajes</b>
<b>Edad</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>
6-7 años	11	28%
8-9 años	22	55%
10-11 años	7	18%
<b>Género</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>
Femenino	27	68%
Masculino	13	33%
<b>Nivel Socioeconómico</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>
Alto	0	0%
Medio	33	83%
Bajo	7	18%
<b>Nivel Escolar</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>
Preprimaria	11	28%
Primario	29	73%

*Nota:* En esta tabla se determina el perfil académico de la población de estudio recolectada por medio de la boleta de datos, 2023.

En la boleta de recolección de datos se pudo determinar que la población que destaca en el estudio se encuentra en el rango de edad 8 y 9 años con un 55% y el género predominante es el femenino con un 68%, de los cuales 33 cuentan con un nivel socioeconómico medio siendo el 83%. También se determinó el nivel escolar al que pertenecen contando con un 73% en el nivel primario.

**Tabla 2**

*Horas de sueño*

<b>Cantidad de Horas</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentajes</b>
9-11	10	25%
8-9	9	23%
7-8	5	13%
5-7	14	35%
<5	2	5%

*Nota:* En esta tabla se determinan la cantidad de horas de sueño que la población estudiada duerme durante su proceso de sueño recolectado por medio de la escala de validación de trastornos del sueño de Bruni, boleta de recolección de datos, 2023

Se observó en el proceso de tabulación que en su mayoría la población duerme de 5 a 7 horas presentándose en un 35%, 10 niños duermen de 9 a 11 horas siendo el 25%, 8 duermen de 8-9 horas siendo el 23% y con un 13% se determina que el 13% duerme de 7 a 8 horas y una minoría con 5% duerme menos de 5 horas. En términos generales se puede determinar que el 55% de los niños duermen menos de 7 horas.

**Tabla 3**

*Temporalidad del inducción del sueño y prevalencia los trastornos del sueño.*

<b>Tiempo</b>	<b>Edad</b>		
	<b>6-7 años</b>	<b>8-9. años</b>	<b>10-11 años</b>
<b>&lt;15 minutos</b>	0%	36%	14%
<b>15-30 minutos</b>	27%	18%	29%
<b>30-45 minutos</b>	45%	27%	43%
<b>45-60 minutos</b>	9%	14%	0%

<b>&gt; 60 minutos</b>	18%	5%	14%
------------------------	-----	----	-----

### Prevalencia de Trastornos del sueño

Trastornos del sueño	Cantidad	Porcentaje
Inicio y mantenimiento del sueño	14	35%
Problemas respiratorios	2	5%
Desórdenes del arousal	2	5%
Alteraciones del tránsito vigilia/sueño	8	20%
Excesiva somnolencia	4	10%
Hiperhidrosis del sueño	1	3%

*Nota:* En esta tabla se determinan la cantidad de tiempo que la población tarda en conciliar el sueño y la prevalencia de los trastornos del sueño de acuerdo a la recolección de datos realizada por medio de la escala de validación de trastornos del sueño de Bruni, boleta de recolección de datos, 2023

Los datos obtenidos establecen que entre la edad de 6 a 7 años el 72% de los niños tarda de 15 a 30 minutos en conciliar el sueño, en la población de 8 a 9 años se observa que más del 54% la población tarda de 15 a 30 minutos en dormir y en la población de 10 a 11 años el 57% de los niños tardan más de más de 15 minutos en dormir. En general se determina que el 55% de la población tarda entre 15 y 30 minutos en conciliar el sueño.

Por medio de este estudio realizado en Aldea Barrio Nuevo Zacapa con los niños comprendidos en las edades entre 6 a 11 años se pudo determinar que un 78% de los niños presentan una prevalencia de los trastornos del sueño. Los trastornos del sueño que prevalecieron fue inicio y mantenimiento del sueño con un 35%, seguido por alteraciones del tránsito vigilia/sueño con un 20%, excesiva somnolencia con un 10% y problemas de respiración, desórdenes mentales con el 5% y observando con una minoría del 3% con hiperhidrosis del sueño.

## Discusión

De acuerdo con Martirena et al., 2020 en el estudio "Trastornos del sueño en la población pediátrica y su relación con la pandemia COVID-19, 2020" se observó que no hubo una prevalencia de los trastornos del sueño durante el COVID-19, pero si se evidenció una elevada prevalencia de trastornos del sueño en la edad pediátrica, estudio que coincide con varios procesos de investigación

que se han realizado para determinar cuáles pueden ser las causas de estos trastornos del sueño en una edad temprana.

Los trastornos del sueño son el motivo de un seguimiento constante ya que pueden llegar a repercutir en la vida y el desarrollo de los niños. En un estudio epidemiológico realizado por Carámbula, (2022) se observó una prevalencia de trastornos del sueño del 31%, en este estudio se determina que existen factores externos como el uso de pantallas que se relacionan con la prevalencia de los trastornos del sueño que presentan los niños, por lo cual la implementación de rutinas y una higiene del sueño llegan a ser favorables para que estos trastornos no se evidencian en este tipo de población.

Los trastornos del sueño se evidencian desde una edad pediátrica hasta la infancia y la adultez así como la vejez, ya que son trastornos a los que no se les presta la suficiente atención para poder ser tratados. Los riesgos de padecer trastornos del sueño se van incrementando a medida que se va alcanzando más edad y que va a depender mucho de las actividades que se realicen antes de acostarse. (Quiñones, et al., 2018).

## Conclusión

La población de estudio pertenece a la Aldea Barrio Nuevo Zacapa en las edades comprendidas de 6 a 11 años, siendo el 68% género femenino y perteneciendo a un nivel socioeconómico medio el 83%. Los trastornos del sueño evidenciados mediante la escala de validación de trastornos del sueño de Bruni fueron inicio y mantenimiento del sueño con un 35%, alteraciones del tránsito sueño/vigilia con un 20%, excesiva somnolencia con un 10%, problemas respiratorios un 5%, desórdenes arousal 5% e hiperhidrosis del sueño con un 3% logrando evidenciar en un 78% la prevalencia de los trastornos del sueño en la infancia.

## Referencias

- Acosta-Hernández, M. E., del Carmen García-García, M., & García-García, F. (2018). *La importancia de dormir en la infancia y en la adolescencia*. Revista Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa, 1(2), 84-93. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/30-Texto%20del%20art%C3%ADculo-42-1-10-20210221%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/30-Texto%20del%20art%C3%ADculo-42-1-10-20210221%20(1).pdf)
- Álvarez Casaño, M., & Ledesma Albarrán, J. M. (2018). *¿Cómo duermen nuestros niños?*. Análisis de los trastornos del sueño en niños. Pediatría Atención Primaria, 20(80), 365-370.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322018000400005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322018000400005)

Benavides-Endara, P., & Ramos-Galarza, C. (2019). *Fundamentos neurobiológicos del sueño*. Revista Ecuatoriana de Neurología, 28(3), 73-80.

[http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812019000300073&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812019000300073&script=sci_arttext)

Carámbula, F., Formoso, A., Gómez Barreiro, M. E., Guttds Costa, K. N., & Ros, S. (2022). *Prevalencia de los trastornos del sueño en niños sanos en tres centros seleccionados de Montevideo-Uruguay*, 2022.

[https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/37591/1/MCII\\_G2\\_2022.pdf](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/37591/1/MCII_G2_2022.pdf)

Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. F. (2018). *Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?*. Revista de la Facultad de Medicina (México), 61(1), 6-20.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v61n1/2448-4865-facmed-61-01-6.pdf>

Fabres, L., & Moya, P. (2021). *Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida*. Revista Médica Clínica Las Condes, 32(5), 527-534.

<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.001>.

Gutiérrez Gasco, E. E. (2020). *Prevalencia y factores asociados a trastornos respiratorios del sueño en niños escolares del colegio privado mixto Marcelino Champagnat Trujillo 2020*.

<https://hdl.handle.net/20.500.12759/6655>

Illisaca García, J. S. (2020). *Calidad de sueño y su relación con el uso de dispositivos celulares* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).

<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10220>

López, S. A. (S.F). *Trastornos del sueño en la infancia. Trastornos del sueño en el niño: identificación y herramientas para su manejo*.

[https://www.spapex.es/sites/default/files/trastornos\\_suenyo.pdf](https://www.spapex.es/sites/default/files/trastornos_suenyo.pdf)

Martirena, G., Palazuelo, M., Palermo, D., Tais, V., & Vázquez, E. (2020). *Trastornos del sueño en población pediátrica y su relación con la pandemia COVID 19, 2020*.

[https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/33883/1/MCII\\_2020\\_G44.pdf](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/33883/1/MCII_2020_G44.pdf)

Panseits Rojas , B. K. (2023). *Calidad del sueño y la neurociencia*. Revista Académica CUNZAC, 6(1), 88–95. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.102>

Pin Arboledas, G. (2019). *El sueño del niño con trastornos del neurodesarrollo*. MEDICINA (Buenos Aires), 79(1), 44-50. <http://www.scielo.org.ar/pdf/medba/v79n1s1/v79n1s1a10.pdf>

- Poza, J. J., Pujol, M., Ortega-Albás, J. J., & Romero, O. (2022). *Melatonina en los trastornos de sueño*. *Neurología*, 37(7), 575-585. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2018.08.002>
- Quiñones, J. C. G., Ramírez, G. A., Carvajal, P. D. A., Vargas, Á. M. C., Ardila, G., Angee, J. D. B., ... & Ramírez, J. P. (2018). *Prevalencia de trastornos del sueño en niños y adolescentes*. *Carta Comunitaria*, 26(148), 11-18. <https://revistas.juancorpas.edu.co/index.php/cartacomunitaria/article/view/357/315>
- Rana, M., Riffo Allende, C., Mesa Latorre, T., Rosso Astorga, K., & Torres, A. R. (2019). *Sueño en los niños: fisiología y actualización de los últimos conocimientos*. *MEDICINA (Buenos Aires)*, 79, 25-28. <http://www.scielo.org.ar/pdf/medba/v79s3/v79s3a07.pdf>

## Sobre la autora

### Mayra Stephany García Orellana

Actualmente cursando el segundo semestre de la maestría en neurociencias con énfasis en neurocognición, gracias al programa de estudios de grado por postgrado de la carrera de Licenciatura en Psicología del Centro Universitario de Zacapa, Cunzac de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

## Financiamiento de la investigación

Con recursos propios.

## Declaración de intereses

Declara no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

## Declaración de consentimiento informado

El estudio se realizó respetando el Código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación.

## Derechos de uso

Copyright© 2024 Mayra Stepahany García Orellana. Este texto está protegido por la [Licencia](#)

[Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.](#)



Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.