

SALUD

Malos hábitos de sueño de niños y jóvenes frenan su crecimiento

El Ciudadano · 13 de agosto de 2019



Recomiendan a los padres hacer seguimiento con los pediatras por si hay alguna anomalía

Para garantizar un buen desarrollo y crecimiento, los hábitos de sueño de niños y jóvenes deben cuidarse.

De acuerdo con los datos de la Sociedad Mexicana de Endocrinología Pediátrica, entre el 20 % y el 25 % de los niños y jóvenes menores de 15 años no tienen un crecimiento adecuado debido a las irregularidades que tienen para dormir.

«El 60 % de la hormona del crecimiento se libera durante la etapa del día en la que no hay luz del sol. Esto quiere decir que si un niño va a la cama cuando empieza a anochecer, a media noche empieza el pico de secreción de la hormona», explicó Carlos Antillón Ferreira, especialista en endocrinología pediátrica y miembro de la sociedad.

Foto: Web.

En este sentido, aclaró que el éxito no lo garantizará el dormir más horas, sino el momento del día en el que se haga, reseñó *EFE*.

«Con el auge de los videojuegos, los niños de 8 o 9 años ya no se ejercitan y aunque todavía no podemos ver qué tanto ha afectado en cuanto al crecimiento, sí hemos visto un aumento en consultas pediátricas de preocupación de los padres por falta de crecimiento», dijo.

Recomendó a los padres llevar un seguimiento con el pediatra: ir una vez al año y pedir las gráficas de crecimiento para que, si hay alguna anomalía, sea tratada oportunamente.



Foto: El Siglo del Torreón

En abril de este año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) actualizó sus directrices y comunicó que para crecer sanos, los niños menores de cinco años deben pasar menos tiempo sentados mirando pantallas o sujetos en carritos y asientos, dormir mejor y tener más tiempo para jugar activamente.

«Lograr la salud para todos significa hacer lo mejor para la salud desde el inicio de la vida de las personas. La primera infancia es un período de rápido desarrollo y una época en la que los modos de vida familiar pueden adaptarse para mejorar la salud», dijo en esa oportunidad Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS.

Desde la organización, resaltaron que aumentar la actividad física y garantizar un sueño de calidad para los niños pequeños mejorará su salud y bienestar tanto físico como mental y ayudará a prevenir la obesidad infantil y las enfermedades asociadas a ella en etapas posteriores de la vida.

Con información de EFE

Seis mitos para conseguir una «buena noche» de sueño que acortan la vida

Apple desarrolla dispositivo para controlar el sueño del usuario

Fuente: El Ciudadano