

## PRIMERA REUNIÓN DE PRIMAVERA DEL GRUPO PEDIÁTRICO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SUEÑO (SES)

Acta de la **primera reunión de primavera del Grupo Pediátrico (GP) de la Sociedad Española de Sueño (SES)** que tuvo lugar el viernes día **16 de abril de 2021** a través de plataforma **ZOOM**, entre las 18:00-20:00 horas, de forma virtual. Se trataron los siguientes aspectos:

La **Dra. Elena Martínez Cayuelas** presenta su trabajo sobre sueño y sistema circadiano en niños con trastorno del espectro autista (TEA), llevado a cabo en el servicio de neuropediatría de la FJD. Se presentan los resultados provisionales de la primera parte del proyecto, que ha consistido en realizar actigrafías (dispositivo kronowise) en 52 niños con diagnóstico de TEA de entre 6 y 18 años, sin comorbilidades ni tratamiento farmacológico. Se ha completado con cuestionarios de sueño, calidad de vida, melatonina en saliva y análisis de sangre para ferritina y genes clock. Se presentan de momento los resultados basales del actígrafo, comparándolo con controles sanos. Se han encontrado diferencias en algunos parámetros de sueño (latencia, eficiencia, tiempo total de sueño); no diferencias significativas en tiempo de vigilia intrasueño ni despertares). Tampoco entre el tiempo de exposición solar, destacando que ambos grupos (niños con TEA y controles sanos) se exponen menos de una hora al día a luz solar. En cuanto a parámetros circadianos, se ha encontrado diferencia entre la variabilidad intradiaria y la amplitud en ambos grupos, además de observar un patrón distinto de temperatura. En los niños con TEA la curva de temperatura es más plana y el nadir ocurre por la mañana, antes del medio día y no de forma vespertina, previo al inicio de sueño como en los controles sanos. Este aumento de temperatura adelantado, parece que también se ha observado en otros estudios de adultos con TEA. Además, no coincide el centro de la temperatura respecto al del movimiento, como si estuvieran desalineados algunos parámetros de sueño. En cuanto a actividad motora, esta se encuentra más elevada en niños con TEA por la noche, a diferencia de los controles sanos que es mayor por la mañana, reflejando mayor profundidad de sueño en estos últimos. Se abre un pequeño coloquio tras la presentación.

A continuación, el **Dr. Gonzalo Pin** presenta los datos del estudio realizado durante el confinamiento, para analizar si la pérdida de horarios escolares y la falta de relación con sus compañeros durante los dos meses que han estado en casa, ha alterado los parámetros de sueño en los niños españoles. Se trataba de encuestas constituidas por 33 preguntas, que se enviaban a través de un formulario de Google drive, obteniendo respuesta en 12.950 familias con niños menores de 18 años. Se presentan los datos de forma global y por grupos etarios. En cuanto a la muestra global, se observa un retraso horario en el 24% de los niños, que se acostaban más tarde y se despertaban más tarde. Además, se observa que, aún teniendo más oportunidad de dormir, el porcentaje de pacientes que rechazan irse a la cama aumenta y tienen miedo a dormirse solos, presentando un mayor porcentaje de pesadillas o eventos nocturnos desagradables, que antes del confinamiento. Por grupos de edad, en los menores de dos años aumenta el uso de pantallas en la cena durante el confinamiento, así como el colecho (tanto de inicio como reactivo a lo largo de la noche). En los niños de 2-5 años aumentaron los eventos nocturnos desagradables y el miedo a irse a dormir; a pesar de una mayor

oportunidad de hacerlo, aumentó el porcentaje de padres que pensaban que sus hijos dormían poco. Los datos observados entre los 5-10 años son similares, siendo no desdeñable el porcentaje de niños que acudían en mitad de la noche a la cama de sus padres para poder dormir acompañados. En los adolescentes también se retrasó la hora de irse a la cama (más allá de las 23:00) y de despertar (más allá de las 9:00), así como la hora de cenar (un 2% lo hacían pasadas las 23:00).

Finalmente, la **Dra. Marta Moraleda** presenta su estudio, llevado a cabo también mediante encuestas on-line (57 preguntas), sobre el impacto del uso de pantallas en los hábitos de sueño en adolescentes durante los dos meses de confinamiento total. Basados en literatura previa que evidencia que aquellos niños que utilizan dispositivos electrónicos durante más de 4 horas al día, presentan disminución de horas de sueño, diseñan un estudio cuyo objetivo principal fue analizar los cambios en los usos de dispositivos y su repercusión en el patrón de sueño, analizando también otros hábitos saludables como objetivo secundario. Incluyeron niños con edades comprendidas entre 11 y 18 años y todas las variables (tiempo de inicio de sueño, tiempo de despertar, latencia, despertares nocturnos, siesta, uso de pantallas, horas de uso, franja horaria, tipo de dispositivo...) se preguntaban de forma doble, es decir antes y durante el confinamiento. Respondieron 265 niños, siendo la edad media de 13.6 años (58% varones). Se encontró una latencia de sueño aumentada, retrasándose también la hora de irse a la cama, especialmente entre semana (30% más tarde de las 00:30), no habiendo diferencia con los fines de semana. También se despiertan más tarde entre semana, siendo la hora del despertar los fines de semana similar a antes del confinamiento. No han encontrado diferencias entre los despertares nocturnos y la siesta en ambos momentos analizados. En cuanto al uso de pantallas aumenta considerablemente (antes del confinamiento la mayoría de los niños (90%) utilizaban las pantallas menos de 4 horas; mientras que durante el confinamiento el 70% de los niños las utilizaba entre 4 y 8 horas diarias. Se modifica también la franja horaria de uso. Y destaca el hecho de que 26.4% de los niños no tuvieron nada de exposición a la luz solar durante esos meses y 20% nada de actividad física. Además, el 26% aumentaron de peso, incrementándose la ingesta de alimento tras la cena, así como la ingesta de dulces. Se compara con otros estudios europeos y parece que los resultados son similares.

Tanto después de la presentación del Dr. Pin como de la Dra. Moraleda, se abre un **coloquio** en el que **los asistentes** aportan experiencias durante esos meses y opiniones. Destaca la preocupación sobre los horarios actuales semipresenciales en los niños mayores, en los que se produce una variación de más de dos horas en la comida y el sueño, entre un día y otro, constituyendo una cronodisrupción, de consecuencias de momento desconocidas. Además, se hace hincapié sobre nuestro papel como educadores de la sociedad y la responsabilidad que tenemos. Se plantea la posibilidad de que, como grupo, comuniquemos los resultados obtenidos en estos dos estudios y los coordinadores, quedan emplazados a hacer un comunicado para enviar a la SES.

Una vez finalizada la exposición de los trabajos, el **Dr. Soto y la Dra. del Río** comentan el estado actual de los siguientes proyectos que hay en marcha:

- El **estudio PINES** se encuentra paralizado desde la pandemia, por su implicación en los centros educativos. Dado que la próxima reunión del grupo pediátrico tendrá lugar en el congreso de la SES de otoño, se reanalizará la situación entonces y, según se

- encuentre, se decidirá avanzar o seguir en pausa hasta que se pueda reanudar una situación normal en los colegios.
- Se resume nuevamente el **proyecto KIDS-trial**, cuya investigadora principal es la Dra. Olga Mediano, explicando las características del proyecto y animando a los asistentes a participar. En caso de que nuevas unidades de sueño decidan participar, contactarán con los coordinadores quienes facilitarán el contacto de la Dra. Mediano.
  - Se comenta el estado del **consenso "SAHS en niños"**. En este momento se está contactando con las sociedades que van a participar y no se había hecho en un inicio. Además, los autores están pendientes de enviar las palabras claves de sus capítulos para poder realizar una nueva búsqueda metodológica y actualizar así la bibliografía con nuevos datos que hayan salido. Como editora del consenso seguirá figurando la **Dra. M Luz Alonso**, ya que toda la parte previa se ha trabajado y fue revisada por ella, la **Dra. Irene Cano** actuará como encargada de recopilar la actualización de los capítulos.
  - El estudio sobre el **uso de Luminette en adolescentes con retraso de fase**, está pendiente de aprobación por el Comité Ético, que se va a hacer en los próximos meses en el Hospital Universitario Niño Jesús. 10 centros ya estaban identificados para poder iniciar, una vez que tengamos la aprobación.
  - El Dr. Soto comenta que están recogiendo datos sobre el **uso de Slenito** en niños con trastorno del neurodesarrollo e insomnio de mantenimiento. El estudio consiste en pasar diferentes escalas y agenda de sueño, antes de iniciar el tratamiento y a los 6 meses del mismo, para analizar su eficacia. De momento hay 17 pacientes recogidos en el HU Niño Jesús y se apuntan otros participantes como los doctores Pin, Sans, Segarra e Iznola.
  - Finalmente se cuenta que, desde marzo de 2021, algunos pediatras que trabajan en la Comunidad de Madrid, se reúnen virtualmente una vez al mes (de momento ya ha habido tres reuniones), para comentar **"casos imposibles"**, algunos cerrados y otros abiertos, de manera informal. Se hace una invitación extensiva al resto del grupo que quiera participar (varios asistentes lo apoyan) y el **Dr. Fernando Martín del Valle** queda pendiente de enviar la invitación por Zoom de la próxima reunión.

No solicitando ningún miembro del GP ninguna otra cuestión, se dio por finalizada la reunión.

*Genoveva del Río / Victor Soto*  
*Coordinadores del grupo pediátrico de la SES*