

EDICIÓN 2017

LIBRO DE ARTÍCULOS CIENTÍFICOS EN SALUD



# LIBRO DE ARTÍCULOS CIENTÍFICOS EN SALUD

EDICIÓN 2017

FACULTAD DE MEDICINA - UNIVERSIDAD NACIONAL DEL NORDESTE

Mariano Moreno 1240

+54 379 442 2290 / 442 3155

info@med.unne.edu.ar

med.unne.edu.ar



---

---

## PRÁCTICAS PARA EL DESCANSO Y SUEÑO EN LACTANTES MENORES DE CUATRO MESES. AÑO 2016

*Gómez, Carolina N; Vallejos, Noelia E; Navajas, Virginia; Auchter, Mónica*

### RESUMEN

Las prácticas de descanso y sueño de los lactantes es un tema controversial e influenciado por factores socio culturales. En los últimos años se han realizado investigaciones con el fin de determinar los riesgos y beneficios de las diversas prácticas, dirigido sobre todo a disminuir el riesgo de muerte súbita del lactante. Por ello este estudio buscó indagar en las prácticas para el descanso y sueño utilizadas habitualmente en los niños menores de cuatro meses. Se planteó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal, mediante encuesta a cuidadores de niños menores a 4 meses que transitaban por el centro de la ciudad de Resistencia entre los meses de junio a agosto de 2016. Se trabajó con una muestra conformada por un total de 90 cuidadores que cumplieron los criterios de inclusión para este estudio y que aceptaron participar en el mismo.

Los resultados mostraron que sólo el 48% de los cuidadores ubicaban al niño en posición boca arriba para dormir, el 52% practicaba colecho y 9 de cada 10 niños que dormían con el cuidador no usaban juguetes o peluches cercanos. Las actividades más realizadas por los cuidadores para inducir el sueño del lactante fueron ofrecimiento del chupete en el 60%, mecer en los brazos al niño en 68% y ofrecer lactancia materna en 53%.

Al igual que otros estudios, la posición utilizada con mayor frecuencia por los cuidadores al momento de acostar al niño a dormir fue el decúbito supino. En cuanto al uso de juguetes o peluches, el porcentaje obtenido en este estudio fue mayor al 3% según lo publicado por otros autores.

Se pudo observar que la posición de costado, el compartir la cama con el niño y la lactancia materna fueron las prácticas más frecuentemente realizadas por cuidadores solteros.

En conclusión, los hábitos de sueño se adquieren y es tarea del equipo de salud promover en las familias hábitos saludables al dormir. Los cuidadores requieren ser informados sobre las características del sueño seguro para sus niños que además de la posición supina incluye que sea en su cuna, con brazos por arriba de la sabana, sin almohada ni juguetes, en ambiente libre de humo y con lactancia materna exclusiva.

#### *Palabras clave:*

Lactantes – descanso y sueño – practicas de crianza

## ABSTRACT

The rest and sleep practices of infants is a controversial issue and influenced by socio-cultural factors. In recent years, research has been carried out in order to determine the risks and benefits of the various practices, aimed above all at reducing the risk of sudden infant death. For this reason, this study sought to investigate the practices for rest and sleep used. usually in children under four months. A quantitative, descriptive and cross-sectional study was proposed, by means of a survey of caregivers of children under 4 months old who passed through the center of the city of Resistencia between the months of June and August 2016. A sample consisting of a total of 90 caregivers who met the inclusion criteria for this study and who agreed to participate in it.

The results showed that only 48% of the caregivers placed the child in an upright position to sleep, 52% practiced co-sleeping, and 9 out of 10 children who slept with the caregiver did not use toys or close-up teddies. The activities most performed by the caregivers to induce the sleep of the infant were offering the pacifier in 60%, rocking the child in the arms in 68% and offering breastfeeding in 53%.

Like other studies, the position most frequently used by caregivers at the time of putting the child to sleep was the supine position. Regarding the use of toys or stuffed animals, the percentage obtained in this study was greater than 3% as published by other authors.

It was observed that the side position, sharing the bed with the child and breastfeeding were the most frequent practices carried out by single caregivers.

In conclusion, sleep habits are acquired and it is the task of the health team to promote healthy sleep habits in families. Caregivers need to be informed about the characteristics of safe sleep for their children, which in addition to the supine position includes being in their crib, with arms above the savanna, without a pillow or toys, in a smoke-free environment and with exclusive breastfeeding.

### Keywords:

Infants - rest and sleep - parenting practices

## INTRODUCCIÓN

Las prácticas de descanso y sueño de los lactantes es un tema controversial e influenciado por factores socio culturales. En los últimos años se han realizado investigaciones con el fin de determinar los riesgos y beneficios de las diversas prácticas, dirigidos sobre todo a disminuir la muerte súbita del lactante. Por muchos años se creyó que la mejor posición para que el pequeño durmiera era boca abajo, ya que se consideraba un menor riesgo de aspiración en caso de vómito o reflujo, mayor comodidad, sueño menos agitado, menos cólicos y mejor

oxigenación sobre todo en niños prematuros 1. Hoy se sabe que colocar al lactante a dormir en posición prona puede constituir un factor de riesgo. En años anteriores, muchos de los casos de fallecimientos ocurridos en lactantes que se encontraban en guarderías o a cargo de cuidadores, habían sido colocados a dormir en posición prona 2.

También está documentado que la posición de costado para dormir en estos es insegura e inestable. Investigaciones posteriores al año 2004 mostraron que descansar de costado, a pesar de ser menos peligroso que la posición prona, también aumentaba el riesgo de muerte súbita. Los resultados señalaron que el 64% de los infantes víctimas de muerte súbita que habían sido colocados de costado para dormir y giraron hacia la posición prona el día del fallecimiento. Por esta razón, se considera que la posición lateral es peligrosa ya que estando de costado los niños pueden girar hacia la posición prona en forma accidental 3.

En 1994 se inició la campaña Volver a Dormir dirigido por el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, esfuerzo conjunto de la Oficina de Salud Materno Infantil de la Administración de Recursos y Servicios en Salud, la Academia Americana de Pediatría, la Alianza Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, la Asociación del síndrome de muerte súbita del lactante y los Programas de Mortalidad Infantil. El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver comenzó a conducir encuestas nacionales sobre las prácticas de cuidado infantil para evaluar la aplicación de la recomendación de la Academia Americana de Pediatría. Entre 1992 y 2001, la tasa del síndrome de muerte súbita del lactante disminuyó y los descensos más dramáticos ocurrieron en los años inmediatamente posteriores a las primeras recomendaciones de posición no prona, consistentes con el aumento constante de la prevalencia de sueño en posición supina 4.

Un estudio en la Provincia de Buenos Aires en 2007 mostró que la posición para dormir en niños de 2 a 6 meses fue supina en 51,2%, de costado en 30,2% y en prono en 18,6% 5. Blair y colaboradores observaron que el no cumplimiento del decúbito dorsal se asociaba en forma significativa con cuidadores adolescentes, solteros y con bajo nivel educativo 6.

Otro trabajo muestra que la mayoría de las muertes relacionadas con el sueño infantil son atribuidas a sofocación por objetos en la cama del infante, por lo que la presencia de almohadas y colchas nunca deben estar en el medio ambiente del sueño del niño. Además, el riesgo de sofocación se incrementa veinte veces más cuando es colocado en la cama del cuidador al momento de dormir 7.

En 2015, una investigación desarrollada en el centro de atención primaria de la salud Alma Fuerte, ciudad de Neuquén, mostró que 71% de los bebés de 0 a 6 meses eran colocados en la cama de los padres; 25.28% en su cuna y el 3.44% en el carrito durante el sueño. Este estudio publicó además que 86.20% de las familias dijeron no colocar almohadas al pequeño para dormir mientras que el 13.79% si realizaba esta práctica 8.

Otro trabajo sobre prácticas de descanso y sueño se desarrolló en 2014 en el Servicio del Niño Sano del Hospital Rivadavia, Provincia de Buenos Aires, sobre una muestra de madres de niños menores de 4 meses, con promedio de 25 años de edad y nivel de instrucción de secundario completo. La mayoría reveló que alimentaban a su bebé y le cambiaba los pañales antes de dormir. Otras actividades llevadas a cabo eran mecerlo (76%) y pasearlo en cochecito (65%); prácticas sobre las que no se ha encontrado evidencia científica ni teorías que las sustenten según los mismos autores. Más de la mitad reveló que le cantaba, colocaba almohadas o acercaba juguetes al pequeño. Alrededor del 80% refirió realizar la misma secuencia de actividades diariamente. Un dato llamativo de este trabajo fue la escasa implementación del baño como favorecedor del sueño del niño.

Esta revisión teórica describe el objeto de estudio referido a las prácticas de descanso y sueño en niños menores a cuatro meses y pone en evidencia la importancia de investigar al respecto. Según las fuentes consultadas, muchas de las prácticas utilizadas en estos infantes forman parte de la cultura familiar, que aporta conocimientos, creencias y costumbres destinadas a crear condiciones y ambientes que no siempre son los más adecuados para el descanso y sueño de los niños.

## OBJETIVOS

### Objetivo general

- Caracterizar las prácticas de descanso y sueño en niños menores a cuatro meses que viven en la ciudad de Resistencia, Chaco, año 2016.

### Objetivos específicos

- Identificar la posición y el lugar que con mayor frecuencia ubican los cuidadores a los niños menores de cuatro meses al momento de dormir.
- Describir las actividades relacionadas a la estimulación de los sentidos, a los cuidados básicos y a la preparación del entorno realizadas por los cuidadores para generar el sueño del niño.
- Describir edad, nivel de instrucción y situación de pareja de los cuidadores de los lactantes menores de 4 meses.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se planteó un trabajo de tipo cuantitativo, descriptivo, prospectivo, transversal y observacional, mediante encuesta a cuidadores de niños menores a 4 meses que transitaron por las calles céntricas de la ciudad de Resistencia durante el año 2016 y que

cumplimentaban los criterios de inclusión de ser el cuidador principal del niño, que se encontrara en el grupo etario en estudio y que el niño no tuviera enfermedades que exigieran actividades especiales para el descanso y sueño y que aceptaron voluntariamente participar. El muestreo fue no probabilístico y consecutivo hasta alcanzar el 3% de niños de 4 meses esperado para ese período.

Las variables estudiadas en el cuidador fueron edad, nivel de instrucción, situación de pareja y vínculo con el niño. Además se indagó sobre posición y lugar para dormir del pequeño, actividades relacionadas con la estimulación de los sentidos, los cuidados básicos y la preparación del entorno realizadas para generar el sueño del lactante.

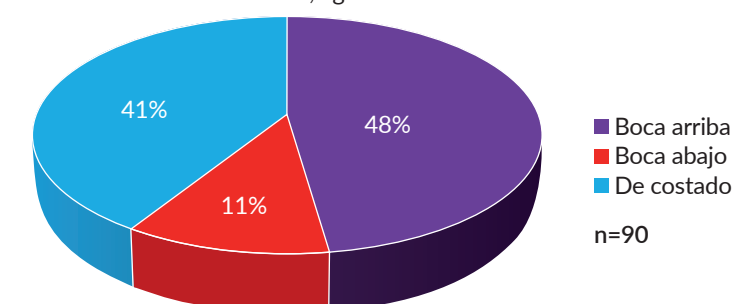
## RESULTADOS

La muestra se conformó con 90 cuidadores. Según el vínculo del cuidador con el niño el 96.6% eran las madres; el 3.4% restante correspondió a padre, abuela y tía. En relación a la edad, la muestra tuvo un rango entre 16 a 56 años; promedio 26 años, DS de  $\pm 6.22$ .

En nivel de instrucción, 51% (46) refirió secundario completo, 24% (21) secundario incompleto, 12% (11) universitario incompleto, 10% (9) universitario completo y 3% de la muestra primario completo (2) e incompleto (1). La situación de pareja mostró que 39% de los cuidadores se encontraban en unión de hecho, 33% eran solteros y 28% casados.

Respecto a la posición en la que era ubicado el niño al momento de dormir, 48% (43) de los cuidadores refirieron recurrir al decúbito supino; 41% (37) utilizaba el decúbito lateral y 11% (10) la posición prona. O sea, más de la mitad de los cuidadores no respetaba las recomendaciones internacionales sobre prácticas para disminuir la muerte súbita en el lactante. Gráfico N° 1.

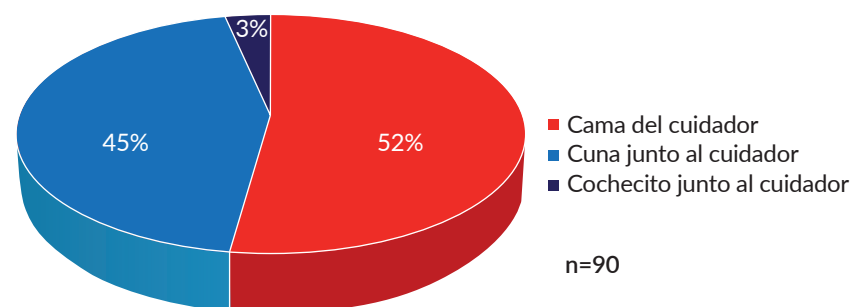
Gráfico N° 1. Distribución porcentual de los niños según la posición más frecuente al dormir. Resistencia-Chaco; agosto 2016.



Fuente: Elaboración propia de datos obtenidos de encuestas realizadas en la vía pública. Junio a Agosto 2016

En cuanto al lugar donde el niño dormía habitualmente, el 100% de la muestra compartía la habitación de los cuidadores, 52% era colocado en la cama de los adultos, 45% en una cuna y 3% era ubicado en cochecito. Gráfico N° 2.

Gráfico N° 2. Distribución porcentual de los niños según lugar donde duerme con mayor frecuencia. Resistencia-Chaco; agosto 2016.



Fuente: Elaboración propia de datos obtenidos de encuestas realizadas en la vía pública. Junio a Agosto 2016

Al indagar sobre las actividades habituales para la estimulación de los sentidos y favorecer el sueño del niño, 60% le ofrecía chupete, 68% lo mecía en brazos y 48% cantaba canciones de cuna: Entre las realizadas solo a veces se identificó ponerle música (56%) y pasearlo en brazos (66%). El 74% refirió no recurrir al paseo en cochecito para hacer conciliar el sueño.

Tabla N° 1. Distribución porcentual de los cuidadores según las actividades relacionadas a la estimulación de los sentidos para generar el sueño del niño

Variabes	Valores	n=90	%
Usa chupete	Si	54	60
	No	36	40
Mecerlo en brazos	Siempre	61	68
	A veces	29	32
	Nunca	0	0
Cantarle	Siempre	43	48
	A veces	41	45
	Nunca	6	7
Ponerle música	Siempre	2	2
	A veces	50	56
	Nunca	38	42
Pasearlo en brazos	Siempre	3	3
	A veces	59	66
	Nunca	28	31
Pasearlo en cochecito	Siempre	6	7
	A veces	17	19
	Nunca	67	74

Fuente: Elaboración propia de datos obtenidos de encuestas realizadas en la vía pública. Junio a Agosto 2016

En los cuidados básicos para favorecer el descanso y sueño, la higiene corporal del lactante se ubicó en 68% con baños matutinos esporádicamente. En relación a la rutina alimentaria, 53% refirió ofrecer el pecho todo lo necesario para hacer dormir al niño; 36% daba pecho más fórmula y 11% no alimentaba. Se observó además que 76% siempre y 24 % a veces realizaban el control del pañal antes de hacerlo dormir.

Tabla N° 2. Distribución porcentual de los cuidadores según las actividades relacionadas a los cuidados básicos para generar el sueño del niño.

Variabes	Valores	n=90	%
Higiene corporal	Baño matutino todos los días	8	9
	Baño matutino esporádicamente	61	68
	Baño nocturno todos los días	19	21
	Baño nocturno esporádicamente	2	2
Rutina alimentaria	Pecho todas las veces	48	53
	Pecho más fórmula	32	36
	No alimenta	10	11
Control del pañal	Siempre	68	76
	A veces	22	24

Fuente: Elaboración propia de datos obtenidos de encuestas realizadas en la vía pública. Junio a Agosto 2016

Con el uso de almohada, 41% de los cuidadores manifestó colocársela, mientras que 59% refirió no hacerlo. En cuanto a dormir o no con juguetes o peluches, el 48% de la muestra dijo que si en tanto un 52% expresó que no. Al vincular algunas variables se observó que 67% de los cuidadores solteros ofrecía chupete antes de dormir, actividad llevada a cabo por 57% de los que tenían unión de hecho y 56% de los casados. Los cuidadores que ubicaban al niño en boca arriba al momento de dormir, eran mayormente los que se encontraban en unión de hecho (60%) y los casados (52%); solo 30% de los solteros colocaban al niño en decúbito supino, mientras que 57% de estos lo ubicaban de costado.

En cuanto al nivel de instrucción, 46% de los cuidadores con secundaria completa ubicaban en posición supina al niño y 50% recurría al decúbito lateral. En aquellos con secundaria incompleta el porcentaje obtenido fue del 43% tanto para la posición supina como para la lateral. La vinculación entre formación universitaria y posición más utilizada al acostar al niño, mostró que el decúbito supino era empleado en aquellos con universitario completo (56%) y por 64% de los de universitario incompleto.

Sin embargo, también se constató que 33% de los cuidadores con universitario completo posicionaban al niño boca abajo para dormir. Respecto a los cuidadores que compartían la cama con el niño, el 81% tenía secundaria incompleta y 48% secundaria completa. En cuanto a la situación de pareja, 87% de los que hacían colecho se encontraban solteros. Además se constató que 72% de los casados y 51% de los en unión de hecho hacían dormir al niño en su cuna. El mecer al niño para conciliar el sueño fue una de las actividades realizadas casi siempre por los cuidadores y según la situación de pareja se observó que lo hacía 63% de los solteros, 68% de los casados y 71% de los en unión



de hecho. El 68% de los cuidadores casados siempre le cantaban al niño para dormir, mientras que esto lo hacía el 40% de los solteros y en unión de hecho.

En relación al acto de poner música al momento del sueño, un mínimo porcentaje (2%) lo hacía siempre, 60% de los solteros lo practicaba a veces y 44% de los casados nunca. Las acciones de pasear en brazos o en cochecito al niño para conciliar el sueño, fueron las actividades menos realizadas con frecuencia de siempre. El 77% de los cuidadores solteros nunca paseaba al niño en cochecito; 60% lo hamacaba en brazos a veces, 88% de los casados lo paseaba solo a veces en cochecito, 12 % nunca y 56 % lo paseaba en brazos a veces.

En cuanto a la higiene corporal, cuidadores solteros, en unión de hecho y casados refirieron realizar baño matutino esporádicamente en 73%, 71% y 56% respectivamente. El 40% de los casados expresó realizar baño nocturno todos los días. En la rutina alimentaria antes de la conciliación del sueño, 60% de cuidadores solteros dijeron ofrecer pecho todas las veces, 57% de los en unión de hecho expreso alimentarlo de la misma forma en tanto que el 52 % de los casados manifestó ofrecer pecho más fórmula.

En relación al control del pañal, esta actividad fue desarrollada siempre por el 84% de los cuidadores casados, 74% de los que estaban en unión de hecho y 70% de los solteros. Con respecto a las actividades referidas a la preparación del entorno, se observó que 48% de la muestra que colocó almohada al niño para dormir eran casados; en el uso de juguetes o peluches 67% de solteros dijeron no llevar a cabo dicha acción, pero 54% de los en unión de hecho y 64% de los casados si expresaron colocar juguetes o peluches junto al lactante para dormir.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Este estudio muestra que la posición utilizada con mayor frecuencia al momento de dormir del niño es el decúbito supino, dato similar al reportado por Convertini y Tripodi 5. La posición de costado es la más recurrida por cuidadores solteros, en tanto aquellos en unión de hecho y casados emplean con mayor frecuencia la posición boca arriba.

A diferencia de lo reportado por Parra 8, en este estudio la prevalencia del colecho es menor al 19%. Compartir la cama con el niño también es una de las prácticas realizadas en mayor porcentaje por cuidadores sin pareja, dato similar al obtenido en otras investigaciones 7. Los resultados obtenidos señalan que niños que duermen con el cuidador no usan juguetes o peluches cercanos, lo que coincide con lo reportado por Convertini y Tripodi 5. En relación al uso de almohada, este estudio muestra una frecuencia de 41%, dato significativamente mayor al 25% publicado en el artículo "Prácticas de crianza de familias con bebés: una mirada desde la psicología comunitaria" 8. Las actividades frecuentemente realizadas para estimular los sentidos del niño y generar el sueño incluyen: ofrecer chupete (60%), mecerlo en brazos (68%) y cantarle (48%); en un porcentaje menor, ponerle

música (2%), pasearlo (3%), en cochecito (7%). Estos valores difieren de lo obtenido por De Rose y Springer 9 quienes hallaron una frecuencia de 17,6% en el uso del chupete, mecerlo en brazos 41%, cantarle 59%, ponerle música y pasearlo a upa 11.8% y pasearlo a cochecito 5.9%.

La lactancia materna exclusiva es la práctica alimentaria más frecuente antes del sueño del niño, lo que coincide con lo encontrado en otra investigación 5. En relación a la higiene corporal antes de hacerlo dormir, más de la mitad de la muestra lo realiza, prácticas independientes de la situación de pareja del cuidador. Esto contrasta con otro artículo 9, que encontró la escasa implementación del baño para la preparación del sueño del niño.

El controlar el pañal al niño antes de dormir es una de las actividades llevadas a cabo por la mayoría de los cuidadores, dato similar al descrito por De Rose y Springer 9.

Se concluye que el decúbito supino es la posición más frecuente al acostar a los infantes. La posición de costado, el compartir la cama con el niño y la lactancia materna son las prácticas frecuentemente realizadas por cuidadores solteros. Un porcentaje de cuidadores con universitario completo recurren a la posición prona al momento de ubicar al pequeño para dormir.

En el presente trabajo se observa que los cuidadores que hacen uso de juguetes o peluches son generalmente aquellos que colocan al lactante en su cuna o cochecito para dormir, práctica llevada a cabo mayoritariamente por cuidadores en unión de hecho o casados.

En conclusión, los hábitos de sueño se adquieren y es función del equipo de salud promover en las familias hábitos saludables al dormir. Las familias requieren ser informadas sobre las características del sueño seguro para sus niños que además de la posición supina incluya que sea en su cuna, con brazos por arriba de la sabana, sin almohada ni juguetes, en un ambiente libre de humo y con lactancia materna exclusiva.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Willinger M, Hoffman HJ, Hartford RB. Infant sleep position and risk for sudden infant death syndrome: report of meeting held January 13 and 14, 1994, National Institutes of Health, Bethesda, MD Pediatrics 1994;93(5):814-9.
2. Willinger M, Hoffman HJ, Kessler RC, Corwin MJ. Factors associated with caregivers' choice of infant sleep position, 1994-1998: the National Infant Sleep Position Study. JAMA2000;283(16):2135-42.
3. Moon RY, Omron R. Determinants of infant sleep position in an urban population. Clin Pediatr (Phila) 2002;41(8):569-73.

4. Huck FR, Herman SM, Donovan M. Sleep environmen and the risk of sudden infant death syndrome in an urban population: the Chicago Infant Mortality Study. *Pediatrics* 2011;111(5 pt 2):1207-14.

5. Convertini G, Tripodi MR. Hábitos de sueño en menores de 2 años. *Arch Argent Pediatr* 2007;105(2):122-128.

6. Blair P, Flemming P, Bensley D, et al. Smoking and the Sudden Deaths Syndrome study for confidential enquiry into stillbirths and deaths in infancy. *BMJ* 1996;31(3): 195-198.

7. Tappin DM. American Academy of Pediatrics Task Force on Sudden Infant Death Syndrome The changing concept of sudden infant death syndrome diagnostic coding shifts, controversies regarding the sleeping environment, and new variables to consider in reducing risk. *Pediatrics* 2005;116(5):1245-55.

8. Parra M A. Prácticas de crianza de familias con bebés: una mirada desde la psicología comunitaria. [Revista en internet]. 2015; 13(30):19.  
Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-015/616>

9. Rose ML, Nahir Springer L. Caracterización de la co-ocupacion de preparación para el sueño en niños sanos. Eficacias observadas por las madres. *TOG (A Coruña)* [revista en internet]. 2014; 11(20): 17.  
Disponible en: [www.revistatop.com/num20/pdfs/revision1.pdf](http://www.revistatop.com/num20/pdfs/revision1.pdf)

---

S

---