

**el IMPARCIAL**  
El mejor diario de Oaxaca

Edición:  
Oaxaca Istmo

**el IMPARCIAL**  
El mejor diario de Oaxaca

**Cada vez más cerca de ti...**

SUCURSAL LA NORIA  
Yagui 506 Col. San Juan la Nueva. Tel. 506 05 55

MATRIZ  
Armenta y López 112 Col. Centro  
Oaxaca, Oax. Tel. 518 26 12

QUIENES SOMOS DIRECTORIO PUBLICIDAD SUSCRITORES CONTACTO SUSCRIBIRSE AL BOLETÍN

Buscar:  en Web  en el sitio

Ir!

EDICIONES PASADAS LO MAS LEÍDO BUZÓN CIUDADANO LIBRO DE VISITAS

**SECCIONES**

- INICIO
- PRIMERA PLANA
- LA CAPITAL
- SUPER DEPORTIVO
- ESTILO OAXACA
- ESCENA Y CULTURA
- LA POLITICA
- POLICIACA
- INFOGRAFIAS
- COLUMNAS
- GALERIA DE FOTOS
- EL CALLA'O

Opinion

**SALUD INTEGRAL**

Trastornos del sueño (XIX PARTE) ...un síntoma de enfermedad física o emocional

Dr. Jorge Enrique CABALLERO HERNÁ  
06/11/2010, 20:11:23 PM



**SALUD INTEGRAL**

**Dr. Jorge Enrique Caballero Hdz.**

frecuentemente, ¿Qué debo hacer?

Aunque existan despertares nocturnos frecuentes, pueden existir periodos de normalidad, sin embargo, después de un estímulo externo, cual fuere, de alguna enfermedad, de la permanencia en casa de familiares o amigos, surge el insomnio.

Este fenómeno se caracteriza por la dificultad para que su hijo inicie el sueño sin compañía o voluntariamente, los frecuentes despertares durante la noche interrumpen el ciclo fisiológico del sueño (si sucede entre 5 y 15 veces debe realizarse un estudio minucioso), veces en donde le resulta imposible conciliarlo nuevamente y sin ayuda.

Cuanto más crece, adquiere los elementos necesarios para comunicarse y... paradójicamente se complican los momentos de conciliar el sueño; uno de los aspectos importantes es que, el niño es quien "dicta las normas" que deben seguir los padres para hacerlo dormir, p.eje.: pide dormir acompañado, que le canten, que lo arrullen, pide agua, que mantengan la puerta abierta, con luz o el televisor encendido y muchas cosas más.

Por un lado debe reconocerse que nada de lo anterior facilitará el hábito del bien dormir ni mucho menos, solucionará el problema; la causa original es la deficiente ganancia del hábito del sueño, similar a la distorsión y desestructuración por asociaciones inadecuadas que se conforman con el sueño; debido a las diversas acciones y cambios que realizan los padres para intentar que su hijo logre dormir.

Por el otro, los hijos pueden aprender a dormir solos o acompañados, pueden conciliarlo en un lugar confortable, solo que, las pautas conducentes al acto de dormir deben ser predisuestas por los padres y tener coherencia con las normas aceptadas socialmente, es decir, en el caso que hoy se trata, un niño a partir de los 6 meses promedio, debe iniciar el sueño sin compañía alguna, sin irrumpir en llanto, lo debe realizar con una duración de al menos 11 horas continuas, sin interrupciones, en algunos casos puede utilizar un "acompañante" (objeto transicional) el cual abandonará dependiendo de la madurez emocional que adquiera con el paso del tiempo, también debe dormir en su habitación y con la luz apagada.

Los fármacos inductores del sueño tienen escaso efecto beneficioso en edades tempranas, no así en los adultos quienes experimentan situaciones diversas emocionales durante el día y por periodos prolongados de tiempo; en el caso de los infantes quienes padecen insomnio se consideran normales desde el punto de vista físico y psicológico, es decir, el problema no existe porque su hijo esté muy consentido, ni porque tenga un déficit psicológico o alguna enfermedad cerebral, sino más bien por una deficiente adquisición del hábito del sueño.

Pero no por ello amerita menor atención, si su hijo despierta varias veces por la noche puede consultar con el pediatra de su confianza, el cual y sin duda alguna podrá orientarle para reconocer las consecuencias del mal dormir, así como tener una orientación con respecto a qué hacer particularmente en su caso, así como también acudir con el facultativo que le ayude a identificar los factores de riesgo o estresantes en usted, puesto que, la deficiencia gradual en conciliar el sueño tanto en el menor como en los adultos, desequilibra paulatinamente la dinámica familiar.

Adquirir orientación sobre el tema mejora la situación que se presenta cuando aparece la dificultad para conciliar el sueño y resulte reparador al siguiente día; despertar varias veces por la noche, consecutivamente, afecta sin darse cuenta, cada una de las habilidades para el vivir cotidiano.

En el siguiente domingo concluyo esta saga sobre los trastornos del sueño: un síntoma de enfermedad física o emocional, en donde además usted podrá conocer los consejos que la Clínica del Sueño Estivill USP del Instituto Universitario Dexeus y el Hospital General de Cataluña sugieren para adquirir y reeducar un hábito del sueño.

Finalmente Estimado lector: si tiene alguna duda, queja, comentario o sugerencia sobre el tema o lo relacionado con las enfermedades crónicas, degenerativas y mentales, me pongo a su disposición en el consultorio ubicado en la Col. Reforma, calle Emiliano Zapata núm. 502 (medica.2002) o al teléfono celular: 951 117 3647

Dr. Jorge Enrique Caballero Hernández  
Médico Especialista en Medicina Integrada

**Mas Noticias**

**Premian a los ganadores del concurso de calaveras**



El Imparcial e Informativo 820 de Radiorama premieron a ganadores del concurso de calaveras y dibujos de muertos

**Kanguritos a correr**



\*El club Kanguritos convocó a la Tercera Competencia Infantil de Atletismo "Kanguritos Centenario 2010"

**Piden empresarios concluir carreteras y construir un aeropuerto**



Ante el gobernador electo, el sector empresarial externó sus necesidades

OAXACA A OSCURAS... "PUES SI SIEMPRE HEMOS ESTADO A OSCURAS"

**Noticias desde el 2005/11/17:**

**Noticias anteriores al 2005/11/17:**

**INFORMATE CON**

**CONSULTA EL CLIMA**

**Encuesta**

USTED CREE QUE LOS ASESINATOS DE HERIBERTO PAZOS Y CATARINO TORRES SEAN DE "ESTADO"

- SI
- NO

**VOTAR**

Total: 1964

**Página del Lector Necesitas Adobe Acrobat Reader ?**

Descargalo aquí:

Los Cartones

Galerias

**Los Cartones**

**Galeria de fotos**

Vida útil Darío

Explosión en Pastelería Carmelita

**Feed RSS**

Recibe noticias de forma instantanea

Seleccione la Sección

**Blogs**

Participa en las columnas de tu preferencia

**Ingresar**