

#21

Relación Entre Sueño, Pantallas Y Psicopatología En La Población Clínica Infantojuvenil

Pediatría

Marta Bedmar Noguerol^{1,2}, Francesca Cañellas Dols¹, Mateu Servera Barcelo², Juan Jose Montaña Moreno², Rebeca Corbacho Ripoll¹, Yolanda Rendal Argibau¹, Patricia Larrauri Echevarría¹, Birgitta Nordfeldt Ramis³, Teresa Martinez³, Isabel Florez Fernandez¹

1. Hospital Universitario Son Espases, Palma, España
2. Universidad de las Islas Baleares, Palma, España
3. Pediatra GAP Mallorca, Palma, España

Introducción

Sueño, pantallas y psicopatología están íntimamente relacionadas, de manera bidireccional

Objetivos

analizar la interacción entre los hábitos tecnológicos, las alteraciones del sueño y la psicopatología en niños y adolescentes de las Islas Baleares, con especial atención al impacto del confinamiento por la pandemia de COVID-19.

Material y Método

estudio de casos y controles en dos periodos: antes del confinamiento (abril 2019 - marzo 2020, n=163, de los cuales 23 eran controles) y durante la desescalada (mayo 2020, n=265, de los cuales 62 eran controles). Se comparó un grupo clínico (niños y adolescentes diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista [TEA], Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad [TDAH] y Trastornos de Ansiedad) con un grupo control sin psicopatología. La evaluación incluyó variables relacionadas con el sueño, uso de pantallas, y psicopatología, con instrumentos estandarizados como la SDSC, SSR, CBCL, Kidscreen-10 y APQ.

Resultados y conclusiones

se encontró una asociación significativa y bidireccional entre el uso de pantallas, las alteraciones del sueño y la psicopatología. El grupo clínico, especialmente los pacientes con TEA, presentó mayores trastornos del sueño, con dificultades para iniciar o mantener el sueño entre otros y mayor sensibilidad al uso nocturno de pantallas. Estas alteraciones se relacionaron con menor calidad de vida y mayor psicopatología comórbida. Durante el confinamiento se observaron cambios relevantes en los hábitos y el bienestar emocional, especialmente en el grupo clínico. Aumentó el tiempo de exposición a pantallas, su uso se generalizó en edades tempranas y se evidenció empeoramiento en sueño.

Conclusiones: Los hallazgos subrayan la necesidad de un abordaje integral de la salud mental infantojuvenil, considerando la regulación del uso tecnológico y la promoción de una adecuada higiene del sueño. Cobra relevancia el diagnóstico precoz en patologías mentales y en trastornos del sueño, con especial enfoque en la intervención temprana para optimizar la calidad de vida y el desarrollo evolutivo.