



# ECHO

Environmental influences  
on Child Health Outcomes

A program supported by the NIH

## Resumen del estudio

### **La influencia del sueño en el bienestar de los/las niños/niñas**

Autor(es): Courtney K. Blackwell

#### ¿Quién patrocinó este estudio?

Esta investigación fue respaldada por el programa de Influencias ambientales en los resultados de salud infantil (Environmental influences on Child Health Outcomes, ECHO), de la Oficina del Director de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health).

#### ¿Por qué era necesario este estudio?

La calidad del sueño es importante para la salud y el bienestar de los/las niños/niñas. Hasta ahora, la investigación se ha centrado en cómo el sueño insuficiente puede causar problemas de salud. El estudio actual explora si una mejor calidad del sueño puede contribuir a una salud positiva en los/las niños/niñas, y de qué manera.

#### ¿Quién participó?

Participaron más de 1000 cuidadores de niños/niñas de 5 a 9 años de 3 cohortes del programa de ECHO en este estudio. Los participantes procedían de distintos lugares de Estados Unidos, tenían diferentes orígenes económicos y el 10 % era de origen hispano.

#### ¿Qué sucedió durante este estudio?

Entre marzo y diciembre de 2017, los cuidadores completaron encuestas acerca de sus hijos sobre la calidad del sueño, la salud general, el estrés y la satisfacción de vida.

#### ¿Cuáles fueron los resultados del estudio?

Los resultados indicaron que una mejor calidad del sueño estaba relacionada con niveles más bajos de estrés y una mejor salud general. Esto, a su vez, predijo niveles más altos de satisfacción con la vida. Los resultados se mantuvieron estables para una submuestra de niños/niñas con la peor calidad de sueño.

\*Los resultados notificados aquí son para un único estudio. Otros estudios o estudios futuros pueden proporcionar información nueva o resultados diferentes. No debe hacer cambios en su salud sin consultar primero a su proveedor de atención médica.

#### Impacto

Los/Las niños/niñas que duermen bien tienen vidas más felices que los que no duermen bien. Dada la naturaleza variable de la calidad del sueño de los/las niños/niñas, este estudio ofrece resultados para informar a futuros estudios que quieran probar formas específicas de mejorar el bienestar de los/las niños/niñas. Las formas de mejorar el sueño pueden incluir programas de educación para los padres que

les enseñen a prevenir las cosas que impiden que los/las niños/niñas duerman bien (por ejemplo, formas de reducir el tiempo de pantalla en la hora previa a acostarse). Otras ideas pueden incluir el estudio de cómo los horarios de inicio de la escuela primaria afectan a la calidad del sueño de los/las niños/niñas.

### ¿Qué sucederá a continuación?

Este estudio proporciona evidencias tempranas sobre las maneras en que un mejor sueño puede mejorar la vida de los/las niños/niñas. Futuras investigaciones con muestras más diversas pueden hacer que estas conclusiones se apliquen a más personas. Además, hay medidas que se pueden probar con niños/niñas más pequeños para ver cómo afecta a los menores de 5 años.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

Acceda al [artículo completo de la revista](#), llamado “¿Mejor sueño, mejor vida? Cómo influye la calidad del sueño en la satisfacción de vida de los/las niños/niñas” (“Better sleep, better life? How sleep quality influences children's life satisfaction”).

*El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los National Institutes of Health.*