



# ECHO

Environmental influences  
on Child Health Outcomes

A program supported by the NIH

## **Resumen del estudio**

### **Cambios en los hábitos de sueño de los niños/las niñas durante la pandemia de COVID-19**

*Autores: Maristella Lucchini, et ál.*

#### ¿Quién patrocinó este estudio?

Esta investigación fue respaldada por el programa de Influencias ambientales en los resultados de salud infantil (ECHO, por sus siglas en inglés), de la Oficina del Director de los Institutos Nacionales de Salud.

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

La salud del sueño durante la infancia es importante para la salud general y el desarrollo cerebral. Dormir mal puede aumentar el riesgo de un niño/una niña de padecer enfermedades crónicas, problemas de conducta y mala memoria. Los factores que afectan a la salud del sueño pueden haberse visto significativamente afectados por la pandemia de COVID-19 debido a confinamientos y toques de queda, aumento del estrés y cambios en el apoyo social. Muchos estudios han demostrado que, debido a las desigualdades sistémicas y estructurales, la pandemia ha afectado a las conductas de salud de los niños/las niñas de forma diferente en función de su condición socioeconómica, raza y origen étnico. Estas diferencias pueden empeorar las brechas existentes en la salud de los niños/las niñas.

Varios estudios han descrito cómo la pandemia ha afectado los hábitos de sueño infantiles, pero pocos de estos estudios incluyeron a niños/niñas en los Estados Unidos. La mayoría de los estudios anteriores se han basado en datos autoinformados o limitados en el tiempo y se han centrado principalmente en las etapas iniciales de la pandemia. El objetivo de este estudio fue investigar los cambios en los hábitos de sueño nocturno y la frecuencia de las siestas diurnas durante la pandemia de COVID-19.

#### ¿Quién participó?

Este estudio incluyó a 528 niños/niñas de entre 4 y 12 años de 14 cohortes de ECHO en los Estados Unidos. Los cuidadores de 38 participantes proporcionaron información adicional sobre cómo creían que los hábitos de sueño de sus hijos/hijas podrían haberse visto afectados por la pandemia de COVID-19.

#### ¿Qué sucedió durante este estudio?

Los investigadores compararon los datos de antes de la pandemia con los datos recogidos en dos períodos de tiempo diferentes durante la pandemia. Utilizaron estos datos para examinar el tiempo que tardaban los niños/las niñas en quedarse dormidos, el tiempo que pasaban durmiendo por la noche durante la semana y los fines de semana, y la frecuencia de las horas de acostarse más tardías y las siestas diurnas. También recopilaron información sociodemográfica (sexo, edad, raza y origen étnico de los niños/las niñas, educación materna) de autoinformes y registros médicos.

## ¿Cuáles fueron los resultados del estudio?

Durante la pandemia de COVID-19, los niños/las niñas de los Estados Unidos se acostaron más tarde, se despertaron más tarde y tardaron más tiempo en conciliar el sueño, pero su tiempo total de sueño no cambió. Las entrevistas con los cuidadores revelaron que priorizaron las rutinas para mantener la cantidad de sueño de sus hijos/hijas, pero fueron más flexibles con respecto a la hora de acostarse. En todos los períodos de tiempo estudiados, los niños/las niñas de comunidades raciales y étnicas minoritarias se acostaron más tarde, durmieron menos e hicieron siestas más a menudo.

Nota al pie: Los resultados notificados aquí corresponden a 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

Este es uno de los primeros estudios que investigan los cambios en los hábitos de sueño infantil en los Estados Unidos durante la pandemia de COVID-19 utilizando los datos recopilados antes y durante la pandemia. Los investigadores encontraron cambios significativos en los hábitos de sueño de los niños/las niñas, así como diferencias en los comportamientos de sueño de los niños/las niñas entre los grupos raciales/étnicos. Estos resultados destacan posibles áreas para investigaciones futuras y respaldan la necesidad de examinar y abordar las causas raíz de las disparidades raciales/étnicas del sueño en la infancia.

## ¿Qué sucederá a continuación?

Los investigadores de ECHO están analizando y publicando actualmente los resultados de los cambios en la dieta, la actividad física y el tiempo de pantalla durante la pandemia de COVID-19 del mismo cohorte de niños/niñas.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Acceda al artículo de revista completo, titulado “Impacto de la pandemia de COVID-19 en los hábitos de sueño de los niños/las niñas: un estudio de ECHO”, en [Investigación pediátrica](#).

*El contenido es responsabilidad de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Institutos Nacionales de Salud.*

Lea el artículo asociado.