



# ECHO

Environmental influences  
on Child Health Outcomes

A program supported by the NIH

## Resumen del estudio

### ***¿El estrés experimentado por los cuidadores/las cuidadoras afecta a la salud del sueño de los niños/las niñas y adolescentes en edad escolar?***

*Autores/autoras: Maxwell Mansolf, Courtney K. Blackwell, et al.*

#### ¿Quién patrocinó este estudio?

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 apoyó esta investigación.

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

Hasta el 50 % de los niños/las niñas y adolescentes de los Estados Unidos podrían experimentar problemas para dormir. El sueño insuficiente puede afectar negativamente al desarrollo cerebral, al aprendizaje y al bienestar físico y emocional. Los estudios existentes indican que podría existir una relación entre los malos resultados del sueño en niños/niñas y adolescentes y el estrés experimentado por sus cuidadores, pero estos estudios se han limitado principalmente a bebés y niños pequeños/niñas pequeñas. En este estudio, los investigadores/las investigadoras utilizaron datos diversos del ECHO para estudiar esta asociación en niños/niñas y adolescentes en edad escolar.

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

Los niños/las niñas de cuidadores/cuidadoras que informaron sentirse estresados/estresadas debido a sus circunstancias vitales tenían más probabilidades de experimentar trastornos del sueño. Esta asociación fue uniforme en los diferentes grupos de parejas de niños/niñas y cuidadores/cuidadoras estudiadas, incluso después de tener en cuenta las afecciones de salud mental y física.

**Nota al pie:** Los resultados notificados aquí corresponden a un único estudio. Otros estudios o estudios futuros pueden proporcionar información nueva o resultados diferentes. Siempre debe consultar con un proveedor/una proveedora de atención médica calificado/calificada para el diagnóstico y para dar respuestas a sus preguntas personales.

#### ¿Cuál fue el impacto del estudio?

Esta investigación sugiere que los niños/las niñas cuyos cuidadores/cuidadoras informan un aumento del estrés percibido pueden tener un mayor riesgo de problemas de sueño. La detección del estrés del cuidador/de la cuidadora puede ayudar a los/las proveedores de atención médica a identificar y planificar intervenciones para niños/niñas que pueden estar en riesgo de problemas de sueño.

#### ¿Quién participó?

El estudio incluyó datos de 2641 niños/niñas de edades comprendidas entre los 6 y los 18 años y sus cuidadores/cuidadoras de 12 centros de investigación de ECHO. La mayoría de los cuidadores/las

cuidadoras (78.6 %) tenían al menos ciertos estudios universitarios. Alrededor de un tercio de los niños/las niñas (34.7 %) tenía al menos una afección de salud mental y una cuarta parte de los niños/las niñas (25 %) tenía al menos una afección de salud física.

### ¿Qué sucedió durante este estudio?

Los investigadores/las investigadoras analizaron los datos proporcionados por los cuidadores/las cuidadoras que completaron la Escala de estrés percibido (PSS, por sus siglas en inglés) sobre su propio estrés, así como la Lista de verificación de conducta infantil (CBCL, por sus siglas en inglés), una encuesta de conducta infantil común informada por los padres/madres, sobre el bienestar emocional y conductual de sus hijos/hijas, incluidos sus hábitos de sueño. La PSS es una encuesta de autoinforme ampliamente utilizada que mide cuánto percibe una persona su vida como impredecible, incontrolable y sobrecargada durante el mes anterior. Para evaluar cómo afectaba el estrés del cuidador/de la cuidadora a los patrones de sueño de los niños/las niñas, los investigadores/las investigadoras analizaron las respuestas a las preguntas de la CBCL que abordaban la experiencia de los niños/las niñas con pesadillas, insomnio, exceso de sueño, trastornos del sueño y cansancio continuo.

### ¿Qué sucederá a continuación?

Las futuras intervenciones del sueño pueden considerar un enfoque más global para mejorar la salud del sueño de niños/niñas y adolescentes. La investigación continuada sobre los factores que influyen en la salud y el bienestar de la familia puede orientar las intervenciones que abordan a toda la familia y la dinámica de la relación familiar.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

Acceda al artículo completo de la revista, titulado “Estrés percibido por el cuidador/la cuidadora y salud del sueño infantil: un metanálisis de los datos de participantes individuales a nivel de ítems”, en la [Revista de Estudios sobre la Infancia y la Familia](#).

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