

# Apnea del Sueño en Niños: Duerme Bien, Crece Mejor

Dra. Laura Marqués Martínez & Dra. Esther García Miralles & Dr. Juan Ignacio Aura Tormos



## ¿Qué es la apnea del sueño infantil?

- Alteración respiratoria que sucede **durante el sueño**.
- Se caracteriza por **pausas en la respiración** y ronquidos frecuentes.
- Puede **afectar el desarrollo**, el rendimiento escolar y la conducta.

## ¿Cuándo sospechar?

- **Ronquidos** frecuentes o fuertes.
- Respiración bucal, durante el día y la noche.
- Somnolencia diurna, irritabilidad o bajo rendimiento escolar.
- Despertares frecuentes o sueño inquieto.

## ¿Por qué es importante actuar?

- Un sueño de mala calidad **afecta al crecimiento**, atención y comportamiento.
- Puede influir en el desarrollo facial y dental.
- A largo plazo, puede causar **problemas cardiovasculares y metabólicos**.

## El papel del odontopediatra

- Puede ser quién habitualmente diagnostique inicialmente el problema, junto con el pediatra.
- La base de la nariz es el paladar.
- Un paladar estrecho = vía aérea nasal estrecha.
- El tratamiento adecuado puede mejorar la respiración nasal y el sueño.

## ¿A quién consultar?

- **Pediatra**: va a ser un pilar fundamental.
- **Otorrinolaringólogo**: evaluará amígdalas, adenoides, y otras obstrucciones.
- **Neumólogo**: necesario en pruebas diagnósticas.
- **Alergólogo**: descartará alergias respiratorias que puedan empeorar la obstrucción nasal.
- **Logopeda**.