

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.

¿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.**