

# EL INSOMNIO AFECTA AL 30% DE NIÑOS entre 6 meses y 5 años alterando al niño y a su entorno<sup>(1)</sup>

## 2 DE CADA 4 NIÑOS (51%) QUE SUFREN DE TRASTORNOS DE SUEÑO NO ESTÁN SIENDO TRATADOS

<sup>(1)</sup>Datos obtenidos de estudio realizado por MB consulting SL para Humana en 2019 España<sup>(1)</sup>. Total universo de Madres en el estudio 4604.

### BEARS

## Herramienta de cribado del trastorno del sueño en la infancia<sup>(2)</sup>

La escala "BEARS", está dividida en las cinco áreas principales del sueño, facilitando el cribado de los trastornos del sueño, en niños de 2 a 18 años. Cada área tiene una pregunta para cada grupo de edad.

**B**= Problemas para acostarse (*bedtime problems*)

**E**= Excesiva somnolencia diurna (*excessive daytime sleepiness*)

**A**= Despertares durante la noche (*awakenings during the night*)

**R**= Regularidad y duración del sueño (*regularity and duration of sleep*)

**S**= Ronquidos (*snoring*)

	2-5 años	6-12 años	13-18 años
<b>1. Problemas para acostarse</b>	- ¿Su hijo tiene algún problema a la hora de irse a la cama o para quedarse dormido?	- ¿Su hijo tiene algún problema a la hora de acostarse? <b>(P)</b> - ¿Tienes algún problema a la hora de acostarte? <b>(N)</b>	- ¿Tienes algún problema para dormirte a la hora de acostarte? <b>(N)</b>
<b>2. Excesiva somnolencia diurna</b>	- ¿Su hijo parece cansado o somnoliento durante el día? - ¿Todavía duerme siestas?	- ¿A su hijo le cuesta despertarse por las mañanas, parece somnoliento durante el día o duerme siestas? <b>(P)</b> - ¿Te sientes muy cansado? <b>(N)</b>	- ¿Tienes mucho sueño durante el día, en el colegio, mientras conduces? <b>(N)</b>
<b>3. Despertares durante la noche</b>	- ¿Su hijo se despierta mucho durante la noche?	- ¿Su hijo parece que se despierta mucho durante la noche? <b>(P)</b> - ¿Sonambulismo o pesadillas? <b>(P)</b> - ¿Te despiertas mucho por la noche? <b>(N)</b> - ¿Tienes problemas para volverte a dormir cuando te despiertas? <b>(N)</b>	- ¿Te despiertas mucho por la noche? <b>(N)</b> - ¿Tienes problemas para volverte a dormir cuando te despiertas? <b>(N)</b>
<b>4. Regularidad y duración del sueño</b>	- ¿Su hijo se va a la cama y se despierta más o menos a la misma hora? - ¿A qué hora?	- ¿A qué hora se va su hijo a la cama y se despierta los días que hay colegio? <b>(P)</b> - ¿Y los fines de semana? <b>(P)</b> - ¿Usted piensa que duerme lo suficiente? <b>(P)</b>	- ¿A qué hora te vas a la cama los días de colegio? <b>(N)</b> - ¿Y los fines de semana? <b>(N)</b> - ¿Cuánto tiempo duermes habitualmente? <b>(N)</b>
<b>5. Ronquidos</b>	- ¿Su hijo ronca mucho por las noches o tiene dificultad para respirar?	- ¿Su hijo ronca fuerte por las noches o tiene dificultad para respirar? <b>(P)</b>	- ¿Su hijo ronca fuerte por las noches? <b>(P)</b>

**(P)** preguntas dirigidas a los padres. **(N)** preguntas directamente al niño.

Extraído de: <https://www.cepap.org/gtsiaepap/gtsueno/BEARS.pdf>

**MATERIAL DE USO EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES SANITARIOS**

7 de cada 10 niños con trastornos de sueño, tienen problemas de **INSOMNIO DE MANTENIMIENTO**



"Datos obtenidos de estudio realizado por MB consulting SL para Humana en 2019 España". Total universo de Madres en el estudio 4604.

Una fórmula **EFICAZ** para cada tipo de insomnio

# melamil®

## Ayuda a los niños a **CONCILIAR EL SUEÑO**<sup>3,4</sup>



CN 160365.4

- Melatonina de **99% pureza**
- **Fórmula única concentrada en gotas**: 4 gotas equivalen a 1 mg de melatonina
- **Eficacia científica** probada<sup>3,4</sup>
- **Administración fácil y a medida** mediante pipeta dosificadora
- **Excelente palatabilidad**

### REGULACIÓN DEL CICLO CIRCADIANO

- Le cuesta conciliar el sueño
- Estrés, cambios de rutina, jetlag

#### DOSIS RECOMENDADAS\*

▶ NIÑOS: **1 - 3 mg** ▶ ADOLESCENTES: **1 - 5 mg**

**30-60 minutos antes de dormir**

### SÍNDROME DE RETRASO DE FASE

- Necesita adelantar hora de sueño

#### DOSIS RECOMENDADAS\*

▶ NIÑOS: **0,3 - 3 mg** ▶ ADOLESCENTES: **1 - 5 mg**

**4-6 horas antes de dormir**



# melamil®

## TRIPTO

## Ayuda a **REGULAR LOS DESPERTARES NOCTURNOS y MANTENER EL SUEÑO** de los niños<sup>3-6</sup>



CN 178484.1

- Melatonina de **99% pureza**
- **Fórmula única concentrada en gotas**: 0,5 ml equivalen a 1 mg melatonina, 20 mg de triptófano y 1,4 mg de vitamina B6
- **Efecto sinérgico** de la melatonina, el triptófano y la vitamina B6 **reduciendo el número de despertares nocturnos**<sup>3</sup>
- **Eficacia científica** probada<sup>3-6</sup>
- **Administración fácil y a medida** mediante pipeta dosificadora
- **Excelente palatabilidad**

#### DOSIS RECOMENDADAS\*

▶ NIÑOS:  
**1 - 3 mg**

**30-60 minutos antes de dormir**

0,5 ml de Melamil® TRIPTO equivalen a 1 mg de melatonina, 20 mg de triptófano y 1,4 mg de vitamina B6.

▶ ADOLESCENTES:  
**1 - 5 mg**

Agitar muy fuerte  
antes de usar



\* Dosis de melatonina según el último consenso de la misma<sup>7</sup>.

REFERENCIAS: 1. Gardiner P et al. Pediatrics in Review 2000. 2. Owens JA & Daizell V. Use of the 'BEARS' sleep screening tool in a pediatric residents' continuity clinic: a pilot study. Sleep Med. 2005 Jan;6(1):63-9. 3. Bravaccio C et al. Minerva Pediatrica 2020 February;72(1):30-6. 4. Volpe AD et al. J Int Adv Otol;13(1):69-73, 2017. 5. Volpe AD et al. Int J Pediatr Otorhinolaryngol;115:171-174, 2018. 6. Picone S et al. Ital J Pediatr. 23:45(1):122, 2019. 7. Pin Arboledas G et al. Consenso sobre el uso de melatonina en niños y adolescentes con dificultades para iniciar el sueño. An Pediatr (Barc). 81(5):328.e1-328.e9, 2014.

**Humana**  
para mamá y para mí