

REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Kaneshi, Y. et al. Influence of light exposure at nighttime on sleep development and body growth of preterm infants. Sci. Rep. 6, 21680; doi: 10.1038/srep21680 (2016).

PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

EVA ABAD CORPA

SÍNTESIS

DISEÑO	ECA en el que se aleatoriza a 42 niños prematuros a que reciban, en la unidad de intermedios (tras la UCI), los cuidados nocturnos de enfermería cada 3 horas bajo luz LED blanca (3480 lux) o luz LED roja (21 lux) a una distancia de 40 cm. Dichas intervenciones se evaluaron en términos de actividad de los niños, periodos de llanto y ganancia de peso.
PARTICIPANTES	Participaron 42 bebés prematuros, nacidos antes de las 36 semanas de edad gestacional. Se aleatorizaron 21 niños por grupo una vez que eran dados de alta de la UCI neonatal; los criterios de exclusión consistían en no padecer enfermedad graves, malformaciones, congénitas, problemas neurológicos, retinopatías, etc. Se realizó en un hospital de Japón en con ciclos de luz-oscuridad de 15h-9h.
RESULTADOS	<p>No se observaron diferencias entre los grupos en la índice de actividad. No se observaron diferencias entre los grupos en los periodos de llanto nocturnos. No se observaron diferencias entre los grupos en la ganancia de peso.</p> <p>Plantean que quizás no se eligieron parámetros fisiológicos sensibles a la intervención como el cortisol, la melatonina o la infant hormona.</p>

QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑON

El artículo no aporta mucho, quizás algunas referencias que envío de estudios en adultos (17-19,21). Estos dicen que exposiciones a luces blancas y azules alteran los ritmos circadianos de la melatonina, los periodos REM y el del sueño del EEG. Otras referencias plantean que embarazadas con ciclos irregulares de luz-oscuridad presentan mayores cifras de abortos,partos prematuros, bajo peso (13,14)

PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

En adultos en constante oscuridad, exposiciones a luces blancas y azules alteran los ritmos circadianos de la melatonina, los periodos de sueño REM y trazados del EEG del sueño.
 Las embarazadas sometidas a ciclos irregulares de luz-oscuridad presentan más problemas obstétricos como mayores cifras de abortos, partos prematuros y bajo peso al nacimiento.