

BOLETÍN DE PRENSA

Bogotá D.C., 7 de marzo de 2018

“ÚNETE AL MUNDO DEL SUEÑO, PRESERVA TUS RITMOS PARA DISFRUTAR LA VIDA”

Con este eslogan se celebrará, el próximo 16 de marzo, el día Internacional del Sueño a nivel mundial, una fecha para concientizar a la población en la importancia de dormir bien. HOMI, Fundación Hospital Pediátrico la Misericordia, se une a esta conmemoración con el “II SIMPOSIO DE TRASTORNOS DEL SUEÑO” enfocado en niños y precedido por la Doctora Sonia Restrepo, una de las dos neumólogas pediatras certificadas del país por la Asociación de Medicina del Sueño.

Entre los temas a tratar se encuentran: enfoque de apnea central en niños, puericultura del sueño, factores asociados a Sahos residual (Premio ACMES 2017), amigdalectomía mitos y realidades en apnea del sueño, la importancia de dormir bien y taller de interpretación de polisomnografía.

Entre las recomendaciones de los expertos para que los niños adopten buenos hábitos de sueño, se encuentran:

- Mantener una rutina diaria con el niño: la misma hora para levantarse y acostarse, para tomar la siesta y los alimentos principales.
- Procurar que los niños tengan una actividad física suave antes de ir a la cama.
- Evitar que consuman bebidas oscuras antes de ir a dormir.
- No tener equipos electrónicos en el cuarto, entre otras.

Datos del evento:

Lugar: HOMI, Fundación Hospital Pediátrico la Misericordia – Centro de Cáncer Infantil. Avenida Caracas N. 1-13, Bogotá D.C.

Hora: 8:00 a.m. a 12 m.

Fundación Hospital Pediátrico la Misericordia - HOMI