

Este trabajo realizado en la Comunidad Valenciana y dirigido por el **Dr. Pin Arboleda**, director médico de la **Unidad del sueño infantil de la clínica Quir** de Valencia, en el que se han realizado 1.507 encuestas, muestra que el 37,4% de menores de 6 a 8 años, el 25,3% de entre 9 y 11 años y el 31,8% de los de 12 a 15 años no se levantan descansados nunca o sólo una vez a la semana. Además un 15% no tiene horario establecido para irse a dormir y un 4,26% se duerme en clase más de 3 veces por semana.

Las conclusiones de este estudio coinciden con los datos existentes en otros países occidentales y evidencian que los niños viven con un déficit crónico de sueño debido a los hábitos inadecuados.

<http://www.agenciasinc.es/esl/Noticias/Un-tercio-de-los-ninos-espanoles-no-se-levanta-descansado-nunca>

<http://www.agenciasinc.es/esl/Noticias/Un-tercio-de-los-ninos-espanoles-no-se-levanta-descansado-nunca>

G. Pin Arboledas, M. Cubel Alarcó, G. Martínez, A. Lluch Rosell y M. Morell Salort. Hábitos y problemas con el sueño de los 6 a los 14 años en la Comunidad Valenciana. Opinión de los propios niños. *Anales de Pediatría* 2011; 74(2):103-115.