

BEARS. Cribado de trastornos del sueño en la infancia

B= Problemas para acostarse (<i>bedtime problems</i>) E= Somnolencia diurna excesiva (<i>excessive daytime sleepiness</i>) A= Despertares durante la noche (<i>awakenings during the night</i>) R= Regularidad y duración del sueño (<i>regularity and duration of sleep</i>) S= Ronquidos (<i>snoring</i>)			
2-5 años	6-12 años		13-18 años
1. Problemas para acostarse	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo tiene algún problema a la hora de irse a la cama o para quedarse dormido? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo tiene algún problema a la hora de acostarse? (P). • ¿Tienes algún problema a la hora de acostarte? (N) 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienes algún problema para dormirte a la hora de acostarte? (N)
2. Somnolencia diurna excesiva	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo parece cansado o somnoliento durante el día? • ¿Todavía duerme siestas? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo le cuesta despertarse por las mañanas, parece somnoliento durante el día o duerme siestas? (P) • ¿Te sientes muy cansado? (N). 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienes mucho sueño durante el día, en el colegio, mientras conduces? (N)
3. Despertares durante la noche	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo se despierta mucho durante la noche? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo parece que se despierte mucho durante la noche? - ¿Sonambulismo o pesadillas? (P) • ¿Te despiertas mucho por la noche? (N) • ¿Tienes problemas para volverte a dormir, cuando te despiertas? (N) 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Te despiertas mucho por la noche? • ¿Tienes problemas para volverte a dormir, cuando te despiertas? (N)

4. Regularidad y duración del sueño	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo se va a la cama y se despierta más o menos a la misma hora? • ¿A que hora? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿A que hora se va su hijo a la cama y se despierta los días que hay colegio? • ¿Y los fines de semana? • ¿Vd. piensa que duerme lo suficiente? (P) 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿A que hora te vas a la cama los días que hay colegio? • ¿Y los fines de semana? • ¿Cuanto tiempo duermes habitualmente? (N)
5. Ronquidos	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo ronca mucho por las noches o tiene dificultad para respirar? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo ronca fuerte por las noches o tiene dificultad para respirar? (P) 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Su hijo ronca fuerte por las noches? (P)

P: Preguntas dirigidas a los padres, N: preguntar directamente al niño.

Fuente: Owens JA, Dalzell V. Use of the 'BEARS' sleep screening tool in a pediatric residents' continuity clinic: a pilot study. Sleep Med. 2005; 6:63-69.