



Aprobado

Preguntas correctas: 40

Preguntas totales: 40

Porcentaje aciertos: 100%

Porcentaje para aprobar: 70%

1. Ante un niño de dos años con problemas de sueño, que en el colegio le han dicho "que tiene un posible TEA", nuestra actitud será:

- A Derivarlo /a directamente a un neuropediatra.
- B Pasarle el cuestionario del sueño adaptado al TEA y ver que hacemos.
- C Realizar una buena anamnesis y exploración, una agenda del sueño y pasarle el cuestionario del sueño adaptado al TEA.
- D Indicamos a los padres que hagan una videograbación para ver como duerme.
- E No hacemos nada porque el niño/a es muy pequeño y esperamos un año a ver qué pasa.

2. ¿Qué herramientas de diagnóstico utilizarías para el cribado de los trastornos del sueño?

- A Cuestionario BRUNI y percentil duración total sueño.
- B Cuestionario BEARS o BISQ (según la edad del niño).
- C Agenda de sueño y percentil duración total sueño.
- D Percentil duración total sueño.
- E Todas son verdaderas.

3. Señala cuál de las siguientes alteraciones del sueño no es una parasomnia:

- A Terror del sueño.
- B Pesadilla.
- C Ronquido.
- D Parálisis aislada del sueño.

E Trastorno de alimentación relacionado con el sueño.

4. A la hora de PLANIFICAR el tratamiento del síndrome de retraso de fase, es importante:

A Es importante realizar agendas de sueño durante 7 días, determinando temperatura corporal mínima y momento de inicio de secreción de melatonina.

B Es importante realizar agendas de sueño con horario libre de 2 semanas, determinando temperatura corporal mínima y momento de inicio de secreción de melatonina.

C No es necesaria la agenda de sueño, aunque si la temperatura corporal mínima.

D Es obligatorio determinar melatonina sublingual antes de poder iniciar cualquier tratamiento.

E Nada de lo anterior es cierto.

5. En la videograbación doméstica es falso que:

A Sirve para orientar el diagnóstico de los trastornos del sueño.

B Su inconveniente es el tiempo extra que exige al pediatra en su valoración.

C No es importante la grabación de lo que ocurre durante el día.

D Herramienta importante para el diagnóstico de los trastornos respiratorios del sueño.

E Se debe hacer en cualquier momento del sueño, en el que realice el evento a estudio.

6. En los pacientes con otitis media crónica:

A No se generan molestias de sueño.

B No suelen tener molestias en el oído.

C No es necesario investigar sobre el sueño en estos pacientes.

D Es aconsejable el uso de antihistamínicos.

E El uso de antihistamínicos puede causar, paradójicamente, interrupción del sueño.

7. De las siguientes características del DESARROLLO del ritmo circadiano en el niño, indica cuál es falsa:

A Durante el primer semestre de la vida van apareciendo y madurando los diferentes ritmos circadianos en el lactante.

B En general desde el inicio de la vida extrauterina, predomina el ritmo circadiano.

C Los padres son marcadores externos importantes.

D Determinados factores externos (alimentación, apego, exposición a la luz ambiente y tipo de la misma...) parecen jugar un papel en el desarrollo del ritmo circadiano.

E Todas son ciertas.

8. La prevalencia de SAHS en niños obesos de población general en España, es del:

A 5% - 10%

B 1% - 2%

C 7% - 12%

D 12,5% - 25%

E 21,5% - 46,6%

9. Indica la verdadera:

A En los primeros 3 meses de vida predomina el sueño activo durante el cual puede haber movimientos corporales, de succión o balbuceo.

B En torno a los 4 meses empieza a diferenciarse sueño NREM con sus distintas fase y sueño REM.

C Alrededor de los 6 meses de vida existe ya un ritmo circadiano de secreción de melatonina- cortisol.

D Los despertares nocturnos pueden ser frecuentes y fisiológicos sobre todo durante los dos primeros años de vida y van disminuyendo hasta la edad escolar.

E Todas son verdaderas.

10. ¿Cuál de las siguientes frases es la verdadera?

A En resumen, es importante dormir las horas adecuadas en unos horarios regulares, estando éstos influenciados asimismo por los horarios de la alimentación como por las horas en las que realizamos la actividad física y será también algo a considerar nuestra exposición a la luz oscuridad (y también los tipos de luz: luz azul/luz naranja).

B En resumen, es importante dormir las horas adecuadas en unos horarios regulares, pero los horarios de la alimentación y de la actividad física no influyen en nuestro descanso nocturno.

C En resumen, es importante dormir las horas adecuadas en unos horarios regulares, estando éstos influenciados asimismo por los horarios de la alimentación como por las horas en las que realizamos la actividad física.

D En resumen, es importante dormir las horas adecuadas en unos horarios regulares, estando éstos influenciados tanto por los horarios de la alimentación como por las horas en las que realizamos la actividad física, pero lo que no tiene importancia es nuestra exposición a la luz oscuridad (ni tampoco los tipos de luz: luz azul/luz naranja).

E Todas son falsas.

11. El insomnio en el TEA. Señala la incorrecta:

A Afecta al 50-80% de los niños.

B Tienen una tendencia a disminución de tiempo total de sueño.

C Los problemas del sueño en estos niños suelen comenzar a la misma edad que la regresión del desarrollo.

D Tienen una latencia de sueño más corta.

E Se asocian a una alteración de la regulación del reloj biológico.

12. Respecto al diagnóstico del Síndrome de Apneas-Hipopneas durante el sueño en niños (SAHS), es cierto que:

A Una pulsioximetría normal permite excluir el diagnóstico de SAHS infantil.

B Requiere siempre la realización de una Video-Polisomnografía nocturna.

C El método diagnóstico de elección es la Polisomnografía nocturna.

D Una polisomnografía de siesta diurna normal permite excluir el diagnóstico de SAHS infantil.

E La radiografía lateral de faringe debe realizarse de manera prioritaria.

13. Respecto al sueño de los niños vs. al de los adultos, indica la falsa:

A La necesidad de horas de sueño es de unas 17 horas en el recién nacido, posteriormente disminuyen paulatinamente hasta dormir en la edad escolar unas 2,5 horas más que un adulto.

B Al igual que el desarrollo ponderoestatural, existen percentiles de horas de sueño y aunque las necesidades dependen de la edad pueden variar de unos niños a otros sin que ello sea patológico.

C A diferencia de los adultos los recién nacidos presentan un sueño activo equivalente al REM y uno tranquilo equivalente al NREM.

D Al igual que los adultos durante el sueño activo (REM), los lactantes presentan atonía muscular que le impide presentar cualquier tipo de movimiento/ balbuceo.

E El retraso de fase es fisiológico en el adolescente debido a que su ritmo circadiano endógeno se prolonga hasta unas 25 horas aproximadamente.

14. En los pacientes con dermatitis atópica es cierto que:

A Hasta el 60% presentan problemas de sueño debido al prurito y la medicación empleada.

B Los problemas son fundamentalmente despertares nocturnos y prolongados.

C Se produce mayor cansancio y somnolencia diurna.

D Pese a los problemas de sueño asociados, se conserva el tiempo de sueño y arquitectura del mismo.

E Todo lo anterior es cierto.

15. El cuestionario específico para el diagnóstico del SAHS es:

- A Bruni
 - B BISQ
 - C Chervin
 - D BEARS
 - E Sivan
-

16. Señala la respuesta correcta sobre el insomnio conductual:

- A Es el menos frecuente.
 - B Está provocado por pautas conductuales inadecuadas de los padres con respecto al sueño de sus hijos.
 - C Se produce por realizar actividades de la vida diaria incompatibles con el mantenimiento de un sueño de buena calidad.
 - D No afecta al sueño de los padres y el funcionamiento familiar.
 - E Se da sobre todo en niños mayores.
-

17. Respecto a las recomendaciones a los profesores, es cierto que:

- A A primera hora asignaturas no lúdicas.
 - B Evitar exámenes los lunes.
 - C Entrada en clase con música fuerte.
 - D Niños despistados colocarlos lejos de la ventana.
 - E Clases poco iluminadas.
-

18. Entre las medidas de higiene del sueño indica la falsa:

- A Es importante mantener horarios regulares.
 - B La presencia de luz-oscuridad es uno de los factores más importantes a tener en cuenta, pues en el niño la presencia de luz inhibe la secreción de melatonina hasta un 88%.
 - C El mantenimiento de dos siestas hasta los 18-24 meses y una hasta los 5 años no tiene ninguna importancia para el adecuado descanso nocturno.
 - D Se recomienda no realizar actividades excitantes las 2 horas previas a la hora de acostarse.
 - E Suponen la primera opción a seguir tanto en los problemas como en los trastornos del sueño.
-

19. Respecto al Insomnio, cuál de las siguientes afirmaciones NO es cierta:

- A El aumento de prevalencia que se ha observado en los últimos años se relaciona con los hábitos sociales familiares.
 - B En general se puede hablar de insomnio antes de los 6 meses.
 - C Un déficit crónico de sueño puede afectar el sistema cardiovascular, inmunológico y endocrino-metabólico...etc.
 - D El insomnio es más frecuente en pacientes con trastornos psiquiátricos.
 - E El insomnio es más frecuente en pacientes con trastornos del neurodesarrollo.
-

20. Indica cuál de las siguientes afirmaciones sobre los componentes del sistema circadiano en el ser humano, es falsa:

- A El sistema circadiano está compuesto por: marcapasos centrales, osciladores periféricos, un reloj molecular, retina, glándula pineal y vías de entrada y de salida de información.
 - B La glándula pineal es el único marcapasos central.
 - C Además del marcapasos central, todos los tejidos y órganos poseen su propio oscilador circadiano (osciladores periféricos).
 - D Todas son ciertas.
 - E La primera y tercera son correctas.
-

21. La dificultad para iniciar o mantener un sueño de calidad puede valorarse en la presencia de una latencia de sueño mayor a:

- A 1 hora.
 - B 15 minutos.
 - C 30 minutos.
 - D 45 minutos.
 - E 20 minutos.
-

22. Un niño de 3 años presenta episodios de llanto intenso con sensación de miedo y angustia durante la noche. Señala cuál de estas afirmaciones no es correcta:

- A Entre el diagnóstico diferencial usted incluiría una parasomnia.
 - B Debe realizarse una anamnesis y exploración física completa para evaluarlo.
 - C En este caso concreto, la agenda de sueño no es necesaria ya que no aporta información.
 - D Es importante conocer la duración de los episodios y el número de ellos que presenta por noche.
 - E Preguntaría a los padres si el niño recuerda lo sucedido al día siguiente.
-

23. Respecto al síndrome de piernas inquietas, señala la afirmación correcta:

- A Afecta a los adultos, siendo excepcional su inicio en la edad infantil.
- B Los pacientes refieren sensaciones desagradables sobre todo en extremidades superiores.
- C Los síntomas mejoran con el reposo.
- D El tratamiento con hierro oral puede mejorar los síntomas en muchos pacientes.
- E El diagnóstico debe basarse en pruebas complementarias.

24. Respecto a los trastornos del movimiento relacionados con el sueño, señala la afirmación falsa:

- A El head banging o body rocking es frecuente en niños sanos, sobre todo en los primeros años de vida.
- B Debe realizarse diagnóstico diferencial con epilepsia nocturna.
- C La videograbación casera del episodio no es confiable y no debe utilizarse para el diagnóstico.
- D El abordaje diagnóstico puede realizarse en Atención Primaria.
- E Pueden ser necesarias medidas de seguridad frente a traumatismos.

25. Respecto a la estructura del sueño indica la falsa:

- A Las ondas del vértex indican que el sujeto ya ha iniciado el sueño.
- B La fase 2 es la más corta de todas, los sueños en esta fase son raros pero si existen, suelen recordarse.
- C La fase 3 es la fase de sueño profundo reparador del desgaste físico.
- D El sueño REM presenta elevada actividad mental, está incrementado en los procesos de aprendizaje y es la fase de los sueños emocionales activos que suelen recordarse.
- E El sueño NREM predomina en la primera mitad de la noche y el REM en la segunda mitad.

26. Ronquido habitual se define como:

- A Roncar tres días a la semana durante 3 semanas sin presencia de infección de vías respiratorias superiores.
- B Roncar tres días a la semana durante 3 semanas con presencia de infección de vías respiratorias superiores.
- C Roncar dos días a la semana durante 3 semanas sin presencia de infección de vías respiratorias superiores.
- D Roncar dos días a la semana durante 3 semanas con presencia de infección de vías respiratorias superiores.
- E Roncar cuatro días a la semana durante 3 semanas con presencia de infección de vías respiratorias superiores.

27. Señala cuál de los siguientes es el principal SINCRONIZADOR de los ritmos circadianos en el ser humano:

- A El ciclo luz-oscuridad.
- B La actividad física.
- C El horario de las comidas.
- D Los hábitos sociales.
- E El horario de sueño.

28. En las últimas décadas el tiempo total de sueño:

- A Ha aumentado un total de unos 30-35 minutos.
- B Ha disminuido unos 5 minutos en total.
- C No se ha visto modificado.
- D Ha disminuido unos 18-20 minutos en total.
- E Ninguna de las anteriores.

29. Las enfermedades neurológicas y problemas del neurodesarrollo:

- A No se relacionan con problemas del sueño.
- B Presentan con frecuencia insomnio tanto de conciliación como de mantenimiento.
- C Puede haber factores implicados como mala higiene de sueño, alteración en los ritmos circadianos etc.
- D La higiene del sueño y la terapia cognitivo conductual son herramientas básicas para el manejo del problema de sueño.
- E Las tres últimas son ciertas.

30. Hay una mayor probabilidad de desarrollar síntomas depresivos en:

- A Varón de 67 años con déficit crónico de sueño.
- B Mujer de 16 años con déficit crónico de sueño.
- C Mujer de 34 años con déficit crónico de sueño.
- D Varón de 7 años con déficit crónico de sueño.
- E Varón de 17 años con déficit crónico de sueño.

31. La agenda/diario de sueño:

- A Se realiza durante 7 días.
 - B Solo registra el sueño de la noche.
 - C No hace falta registrar los fines de semana.
 - D Puede ser terapéutica.
 - E No se recomienda que sea libre.
-

32. Con respecto a la terapia cognitivo- conductual, señala la correcta:

- A Es siempre la terapia más efectiva.
 - B Es la terapia menos utilizada.
 - C Se debe acompañar siempre de hábitos de higiene de sueño.
 - D Siempre se debe acompañar de tratamiento farmacológico.
 - E Apenas hay evidencia científica de su eficacia.
-

33. Señala la respuesta correcta respecto al ritmo circadiano en el ADOLESCENTE:

- A El periodo circadiano intrínseco es más prolongado que en la población general.
 - B El ritmo circadiano está adelantado respecto a la población general.
 - C No se produce una inestabilidad en el ciclo de sueño.
 - D Los horarios de sueño suelen ser regulares.
 - E Es raro que utilice tecnología.
-

34. Señala cuál de las siguientes características que diferencia un terror del sueño de una pesadilla es correcta:

- A El terror del sueño es una parasomnia y la pesadilla no.
 - B Ambas son trastornos del arousal.
 - C Ambas suceden prioritariamente en el primer tercio de la noche.
 - D En el terror del sueño existe amnesia del episodio y en la pesadilla no.
 - E Presentan ambas altos niveles de activación vegetativa.
-

35. Respecto a los estudios complementarios que estudian la arquitectura del sueño, indica la falsa:

- A El hipnograma es una representación gráfica de las distintas fases del sueño.
 - B La polisomnografía incluye un registro EEG, EMG, EOG y variables cardíacas y respiratorias.
-

- C Desde el nacimiento la polisomnografía es capaz de discernir el sueño REM del NREM con sus fases N1, N2 y N3.
- D Ambas se emplean conjuntamente en los laboratorios del sueño en las alteraciones del sueño que precisan una ampliación de su estudio.
- E No están indicadas de rutina.

36. En el tratamiento del SAHS leve y/o moderado, es cierto que:

- A Pueden utilizarse antileucotrienos y corticoides orales durante 12 semanas.
- B Pueden utilizarse antileucotrienos y corticoides inhalados durante 4 semanas.
- C Pueden utilizarse antileucotrienos y corticoides inhalados durante 20 semanas.
- D Pueden utilizarse antileucotrienos y corticoides intranasales durante 6-12 semanas.
- E Pueden utilizarse antileucotrienos y corticoides intranasales durante 2 semanas.

37. En los pacientes con patología aguda:

- A No suelen existir problemas con el sueño.
- B El tratamiento empleado no influye en el sueño.
- C Es frecuente que exista dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos y parasomnias.
- D La fiebre no influye en los problemas del sueño.
- E En el caso de los problemas de sueño en los niños con otitis media aguda, el problema siempre se resuelve cuando se trata la otitis.

38. En pacientes asmáticos los problemas con el sueño pueden deberse a:

- A Asma mal controlada.
- B Exposición continua a alérgenos ambientales.
- C Efectos secundarios de la medicación.
- D Posible comorbilidad con síndrome de apneas-hipopneas del sueño (SAHS) asociado.
- E Todas las respuestas son correctas.

39. Cada día es mayor la interrelación en el eje intestino-cerebro. El déficit crónico de sueño influye en la generación de obesidad:

- A Como se duerme menos, hay más tiempo para comer y esto incrementa las posibilidades de engordar.
- B Además del mayor tiempo de acceso a la comida, se ha visto que hay un incremento de la grelina junto con una disminución de la leptina lo que produce un aumento del apetito.

- C También encontramos un aumento de la fatiga, que conlleva una disminución del gasto energético (menos actividad física).
 - D Todas las anteriores son correctas.
 - E Todas las anteriores son falsas.
-

40. Las alteraciones del ritmo circadiano:

- A No se ha visto relacionado con ninguna enfermedad crónica.
 - B Su afectación a la salud es acumulativa a lo largo del tiempo.
 - C Ha supuesto un incremento de la predisposición a sufrir determinadas enfermedades.
 - D Se ha visto una clara relación con la diabetes tipo 2.
 - E B) C) y D) son correctas.
-

SALIR

Salir: Cerrará la ventana del test y perderás tus respuestas si antes no las has guardado con el botón "guardar".

Guardar: Guardará las respuestas del test. Podrás volver a acceder para continuar con el test y cambiar las respuestas.

Enviar: Entregarás definitivamente el test. Una vez enviado no podrás modificar las respuestas y podrás ver la corrección del mismo.