



Vida  
Sana



Compartir en  
Familia

Redacción

---

## Insomnio, terrores nocturnos, pesadillas o sonambulismo son los principales trastornos del sueño en niños

---

Durante la infancia es normal que los niños duerman mal, se despierten a menudo o sufran problemas como pesadillas, sobre todo en esta época de confinamiento. Pero estos problemas no siempre son trastornos del sueño, muchas veces son procesos normales causados por su desarrollo y su evolución.

Hay que distinguir entre **problemas de sueño** habituales que tienen los niños hasta los 7

u 8 años, como pesadillas o despertares frecuentes, de un verdadero trastorno del sueño. Estos últimos se caracterizan porque se dan todas las noches o casi todas, el sueño del niño es superficial, está cansado por el día y soñoliento, le cuesta levantarse por la mañana, está más irritable y agresivo, sufre dolores de cabeza y le cuesta concentrarse en clase.

Si notas estas señales de alarma en tu hijo, debes acudir lo primero al pediatra, quien hará una serie de preguntas y evaluaciones para derivar al especialista si hace falta.

Los principales trastornos del sueño en niños, según la Asociación Española de Pediatría, se dividen en 3 grupos: insomnio, hipersomnias diurnas y parasomnias.

## **Insomnio**

Incapacidad del niño para conciliar el sueño debido a hábitos mal adquiridos. También puede deberse a enfermedades o molestias como los cólicos del lactante. Otro trastorno asociado a la **incapacidad para conciliar el sueño** es el síndrome de las piernas inquietas que consiste en una necesidad urgente de mover las piernas cuando se está descansando.

## **Hipersomnias nocturnas**

Es un trastorno del sueño que se define como la **necesidad imperiosa de quedarse dormido**, especialmente de día. Se engloba dentro de esta categoría una serie de trastornos caracterizados por una excesiva somnolencia diurna (SDE), disminución de la alerta y duración excesiva del sueño nocturno, lo que interfiere en las actividades diarias.

Hay dos tipos de hipersomnias:

Primarias o intrínsecas, relacionadas con el sistema nervioso central. Son menos frecuentes e incluye enfermedades como la narcolepsia, el Síndrome de Kleine-Levin o la Hipersomnia Idiopática (de origen desconocido).

Secundarias o extrínsecas. La más común, sobre todo entre niños y adolescentes, es la privación crónica de sueño que puede estar causada por malos hábitos, enfermedades, trastornos neurológicos o trastornos primarios del sueño.

## **Parasomnias**

Son trastornos del sueño caracterizados por **conductas anormales asociadas a las fases del sueño** o a la transición de sueño-vigilia. No suelen ser graves y normalmente desaparecen al crecer el niño, aunque si interfieren en su vida diaria puede ser necesario tratamiento psicológico.

Se clasifican en 3 tipos diferentes: Parasomnias asociadas al REM, asociadas al NREM y parasomnias de la transición sueño-vigilia.

#### a) Parasomnias asociadas al REM

La más habitual en niños son las **pesadillas**, sueños inquietantes que despiertan al niño. Son habituales en niños con mucha imaginación. Al despertarse, el niño recuerda lo que pasaba en el sueño y suele estar relacionado con acontecimientos del día o hechos que le causan inquietud.

#### b) Parasomnias asociadas al NREM

Sucedan durante la primera parte de la noche. El niño puede parecer confuso y desorientado y, si está medio dormido, es difícil despertarlo. Una vez acabado el episodio puede seguir durmiendo tranquilamente y normalmente no recuerda nada de lo sucedido. Las principales son: **sonambulismo**, **somniloquia** (emisión de sonidos con significado psicológico mientras se está dormido) y **terrores nocturnos**. Estos últimos no son como las pesadillas, ya que el niño se despierta con un grito, llanto inesperado e intenso, taquicardia y cara de susto. El pequeño está a la vez despierto y dormido y no recuerda nada una vez acaba el episodio. Cuesta calmarle.

#### c) Parasomnias de la transición sueño-vigilia

Son episodios que ocurren antes de comenzar el sueño o al despertar y pueden ser de dos tipos:

- **Bruxismo**: rechinar de los dientes. Es muy común y puede llegar a afectar hasta al 50% de los niños y jóvenes.

- **Movimientos rítmicos**: algunos niños necesitan efectuar ciertos movimientos para conciliar el sueño, como balanceos, sonidos guturales, golpes de cabeza o de las extremidades contra el colchón? No suelen durar más allá de los 2 años.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**