

Principales trastornos de sueño en los niños y cómo tratarlos

09/04/2017

Fuente: [Asociación Española de Pediatría](#)



Los trastornos del sueño se caracterizan por provocar problemas en relación al hecho de dormir e incluyen la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, tener demasiado sueño o conductas anormales durante el sueño.

En este artículo explicaremos **cuáles son los principales trastornos del sueño en la infancia y cuáles son las principales recomendaciones** clasificadas por edad para poder encontrar solución.

De todos modos, hay que recordar que este artículo no pretende sustituir la visita a vuestro pediatra.

Cuando hablamos de trastornos del sueño es porque:

- Los problemas de sueño de tu hijo (alteraciones del humor, dificultad para concentrarse, somnolencia durante el día, cansancio físico y mental, estado general de tensión y ansiedad) afectan de manera significativa su vida diaria.
- El problema de sueño está afectando la relación de padres e hijos; la relación de toda la familia o sus relaciones sociales y escolares.

Lo más importante es conseguir **reconocer que existe un trastorno de sueño que está afectando a su hijo para poder empezar a resolverlo lo antes posible**. Por este motivo, en caso de duda hay que notificarlo al pediatra.

Hay muchos tipos de trastornos de sueño que pueden afectar a la infancia y la adolescencia, para facilitar toda la información que hay al alcance los hemos dividido en tres categorías:

1. El niño que le cuesta dormirse
2. El niño que hace cosas raras por la noche
3. El niño que se duerme durante el día

1. El niño que le cuesta dormirse

Insomnio

El insomnio se caracteriza por la dificultad para iniciar y mantener el sueño, o bien la sensación de no haber dormido bien y que esto se alargue, al menos, durante un mes seguido. **El trastorno del insomnio es uno de los problemas más frecuentes en los niños** y normalmente, con la ayuda de los profesionales sanitarios y de su apoyo se puede tratar y resolver.

- **Insomnio conductual:** es la incapacidad del niño para conciliar el sueño si está solo, presentando resistencia y ansiedad a la hora de ir a la cama. Se despierta muy a menudo.
- **Insomnio por higiene del sueño inadecuado:** está asociado a actividades que se realizan durante el día que son las que impiden una adecuada calidad del sueño durante la noche (consumo de chocolate o cafeína; intensa actividad física o uso de ordenadores, consolas o teléfonos móviles).

Síndrome de las piernas inquietas

Este síndrome se caracteriza por la **necesidad urgente de mover las piernas en situaciones de reposo**, hecho que aparece en muchos casos asociado a una sensación desagradable.

Es un trastorno que **tiene un gran impacto en la calidad de vida del niño y puede provocarle insomnio y cansancio durante el día**. Es un trastorno del que se desconocen las causas, aunque parece que hay predisposición familiar.

Es primordial ofrecer a estos niños apoyo cuando están en la escuela, ya que muchos de ellos empeoran por la mañana por la obligación de estar sentados en clase, sin moverse.

Síndrome del retardo de fase

Este síndrome es una **alteración del ritmo del sueño** que comienza a manifestarse, normalmente, a partir de los 10 años; se caracteriza por insomnio a la hora de acostarse y por la **dificultad para despertarse por la mañana** en el momento que toca, lo que conlleva somnolencia durante el día.

El niño puede manifestar cansancio diurno, bajo rendimiento escolar y/o disminución de la atención.

2. El niño que hace "cosas raras" por la noche

Síndrome de la apnea-hipopnea obstructiva del sueño

Este es un **trastorno respiratorio que se produce durante el sueño y se caracteriza por la presencia de episodios repetidos de obstrucción completa o parcial de las vías aéreas superiores** porque las partes blandas de la garganta se colapsan y se cierran durante el periodo de sueño.

Algunas alteraciones anatómicas como amígdalas grandes o malformación craneal, enfermedades neurológicas y sufrir obesidad o reflujo gastroesofágico facilitan este síndrome.

Una ronquera frecuente, problemas para respirar durante la noche, somnolencia durante el día o dificultad para prestar atención nos podrían hacer dudar de este síndrome. Su tratamiento suele conllevar una extirpación de las amígdalas o adenoides del niño o el hecho de dormir con una máscara para que respire confortablemente.

Sonambulismo

El sonambulismo **es un trastorno del sueño muy común en niños en edad escolar.**

Suele ser benigno y se resuelve con la edad sin necesidad de tratamiento. El niño no responde a estímulos externos y no recuerda nada.

Terrores nocturnos

Los terrores nocturnos son un tipo de trastorno del sueño que parece una pesadilla aunque mucho más espectacular. El niño, mientras está durmiendo, se incorpora bruscamente en la cama gritando y llorando, alterado y agitado. Como en el sonambulismo, el niño no responde a estímulos externos y no recuerda nada.

Pesadillas

Las pesadillas son estados del sueño largos, elaborados, complejos, **con aumento progresivo de la sensación de miedo o de ansiedad.** El niño se despierta muy asustado y totalmente alerta. Describe con todo detalle que el sueño que ha tenido ha sido muy angustiante y aterrador. **A menudo el niño cree que lo que ha soñado ha ocurrido realmente.**

Los padres no pueden evitar las pesadillas, pero sí ayudarles a dormir más relajadamente, y en consecuencia esto favorece la minimización de pesadillas.

Movimientos rítmicos relacionados con el sueño

Son movimientos repetitivos que afectan a determinadas partes del cuerpo como la cabeza, el tronco, las extremidades o todo el cuerpo, que pasan cuando el niño se está quedando dormido. Comienzan cuando el niño aún no tiene el año y desaparecen a medida que se hace mayor.

3. El niño que se duerme durante el día

Narcolepsia

La narcolepsia **es un trastorno muy poco frecuente en la infancia** y suele establecerse durante la adolescencia y la juventud. Se caracteriza por la somnolencia de día, la pérdida de tono muscular desencadenada por una emoción, mantener experiencias vividas como reales y sufrir sensación de inmovilidad.

Este es un trastorno crónico y requiere tratamiento con el que el niño podrá llevar una vida prácticamente normal. El papel de los padres en esta etapa es especialmente importante para establecer hábitos de higiene del sueño.

Recomendaciones generales para tratar de evitar cualquier tipo de trastorno de sueño

A continuación, se detallan por grupos de edad los principales consejos a seguir para facilitar un correcto desarrollo del sueño en niños. Para consejos más generales [mira este vídeo del Dr. Òscar Sans](#), coordinador de la Unidad Pediátrica del Sueño del [Hospital Sant Joan de Déu](#), **primera unidad pediátrica acreditada por la Sociedad Española del Sueño.**

Menores de 2 meses

- Muy importante que el bebé esté despierto cuando coma, así comenzará a asociar la comida con la víspera.
- Después de cada toma, ten al bebé despierto en brazos un rato para eliminar gases.
- Después de cambiar los pañales, deja al bebé en la cuna despierto para que aprenda a dormirse solo.
- Se debería desarrollar una rutina antes de acostarse: baño - masaje - cena - nana o cuento - dormir.

Entre 2 y 5 meses

- Haz siempre lo mismo a la hora de acostarse.
- No despertéis al bebé por la noche para darle de comer.
- A partir de los 3 meses el bebé debería dormir en su propia habitación.

Entre 5 y 12 meses

- En este período el bebé ya no debería comer por la noche. Si se despierta deberás calmarlo con caricias y frases cariñosas.
- Le puedes dar un objeto transicional: un muñeco, un peluche... algo que le haga compañía.
- Debe seguir con la rutina de antes de ir a dormir y dejar que se duerma solo.

A partir de los 12 meses

- El ambiente debe ser tranquilo, oscuro y la temperatura agradable.
- La hora de acostarse debe ser aproximadamente la misma y la de levantarse también.
- El exceso de líquidos favorece que se despierte por la noche.
- La actividad física intensa evitará 1-2 horas antes de acostarse.
- Evite darle chocolate y/o refrescos con cafeína.
- No lo dejes hacer las siestas demasiado largas.

A partir de los 2 años

- Si el niño protesta o llora durante la noche, reflexionamos sobre lo que ha pasado durante el día pero sobre todo no grites, dale seguridad y sigue con la rutina.
- Evita que vaya a dormir con hambre, pero no dejes que beba demasiados líquidos que harán que se despierte para hacer pipí.
-

Entre los 2 y 5 años

- Sólo tienen que dormir la siesta como complemento del sueño nocturno.
- Ten muy en cuenta, en estas edades, de no potenciar la angustia o los miedos.
- Evita darle bebidas y alimentos excitantes.
- Limita la actividad física intensa 1 - 2 horas antes de acostarse.
- Nunca le asocies la comida o el sueño con un castigo o una amenaza.
- Si el niño protesta o llora durante la noche, reflexiona sobre lo que ha pasado durante el día pero sobre todo no le grites, dale seguridad y sigue con la rutina.
- No pierdas la calma.

Etapa adolescente

- Es importante tener información sobre los cambios en la adolescencia: deberá aprender a reconocer los signos de falta de sueño: irritabilidad, dificultad para despertarse, recuperación del sueño los fines de semana.
- Evita el uso de móviles, ordenadores, tabletas... antes de ir a dormir.
- El diálogo sobre el sueño y su influencia para la salud es primordial.
- Los padres tienen que dar ejemplos con buenos hábitos de sueño.

Recuerda que ante cualquier duda se debe visitar al pediatra. **La mayoría de trastornos del sueño son comunes y tienen tratamiento.**

Acceso a las fuentes de consulta:

Trastornos del sueño en la niñez. Associació Espanyola de Pediatria. [Fecha de consulta: 18/03/2015]

Temes de salut mental infantil i juvenil. El son dels nens. Fundació Orienta. [Fecha de consulta: 16/03/2015]

Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Guía Salud. [Fecha de consulta: 16/03/2015]