

# 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]