



## Sueño en el adolescente. Síndrome de retraso de fase



### ¿Qué es?

El síndrome de retraso de fase de sueño es una alteración del ritmo del sueño. Se caracteriza porque el ciclo sueño/vigilia se retrasa con respecto al ciclo día/noche externo, manifestándose por **insomnio a la hora de acostarse y por dificultad para despertarse por la mañana, en el momento deseado.**

Suele comenzar a manifestarse en la segunda década de la vida.

### ¿Cuáles son los síntomas?

El inicio y la finalización del sueño están retrasados con respecto a los horarios de sueños convencionales. A pesar de la dificultad para iniciar el sueño, una vez que este comienza, es de características normales. **Como no se duerme lo suficiente, además de somnolencia, el niño puede manifestar durante el día fatiga**, escaso rendimiento escolar y disminución de la atención. Con frecuencia es acusado de "□□□□" y desmotivado".

Cuando se le deja dormir libremente, como en los fines de semana, el tiempo de sueño es normal y el niño se suele levantar descansado.

### ¿Cuál es la causa?

No se conoce bien. Se sabe que es más frecuente en niños y adolescentes que en adultos. Suelen existir antecedentes familiares y pueden influir algunas mutaciones genéticas. Algunos niños tienen una mayor sensibilidad a la luz, por la mañana o al atardecer.

### ¿Cómo se diagnostica?

Lo más importante es la historia clínica. El pediatra recabará información sobre los antecedentes familiares, el inicio del problema, el comportamiento del niño y la existencia de trastornos emocionales. Le puede pedir que haga una agenda o diario del sueño, donde se anotará toda la información relacionada con el sueño del niño durante 24 horas.

Con la entrevista también se tratará de diferenciarlo de otros trastornos del sueño, como aquellos relacionados con una higiene del sueño inadecuada o con alteraciones del ánimo o ansiedad.

### ¿Cómo se trata?

El tratamiento más habitual es poner en práctica una serie de medidas preventivas y de higiene del sueño, para tratar de reducir o eliminar aquellos factores que favorecen este trastorno.

- Evitar las siestas.
- Comprender que la cama sirve para dormir y no para comer, estudiar, oír música o hablar por teléfono.
- Realizar alguna actividad relajante cuando se acerque la hora de irse a dormir.
- Evitar al final del día una excesiva exposición a la luminosidad de la televisión, el ordenador u otros

dispositivos electrónicos.

- Aumentar la exposición a la luz natural por la mañana.

Artículo publicado el 14-9-2016, revisado por última vez el 24-10-2019

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/sueno-en-adolescente-sindrome-retraso-fase>