



## Espasmos del sollozo



Un espasmo del sollozo es una situación que ocurre en algunos niños sanos (cerca del 5%) entre los 6 meses y los 5 años de edad y que, a pesar de su benignidad, puede asustar al que lo observe.

### ¿Qué son los espasmo del sollozo?

Son episodios desencadenados por un enfado, una regañina, un susto o una emoción importante, en los que el niño deja de respirar bruscamente, *se priva*. No se sabe por qué ocurren, ni por qué los tienen unos niños y otros no. Son más propensos los hijos de padres que han tenido espasmos del sollozo de pequeños. A pesar de ser muy alarmantes, su naturaleza es totalmente benigna sin ningún riesgo para la salud. En el vídeo al final del artículo se puede ver un ejemplo.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Tras una caída, un golpe, una contrariedad o un enfado, el niño llora o intenta llorar. Después, de repente, deja de respirar y comienza a ponerse poco a poco morado y rígido (*espasmo del sollozo cianótico*). Si el episodio se alarga más de 10-15 segundos pueden producirse algunas sacudidas, como convulsiones. Finalmente, el niño rompe a llorar o pierde la conciencia brevemente.

Hay otro tipo de espasmos del sollozo, menos frecuentes, en los que los niños se quedan pálidos, no morados (*espasmo del sollozo pálido*). Suelen ocurrir después de un susto o un sobresalto.

Los espasmos del sollozo producen mucha alarma en las familias. Sin embargo, los niños se recuperan en unos segundos, sin que haga falta hacer nada especial.

### ¿Qué se puede hacer?

Mantener la calma o al menos intentarlo. Los espasmos del sollozo terminan tan rápido como comienzan, en pocos segundos y sin ninguna repercusión para el niño. No hay que zarandear, gritar, ni golpear al niño, ya que esto no conseguirá que el espasmo ceda más rápidamente y puede lesionarle sin querer. Tampoco es necesario realizar respiración boca-boca, ni otra maniobra de reanimación. Puede ser difícil para los padres *estarse quietos* hasta que el niño se recupere, pero hay que intentar convencerse de que se recuperan solos, sin ninguna consecuencia. Una forma de asumirlo es pensar que el niño tiene rabietas fuertes, especiales, y que son *gajes del oficio* de ser niño.

### ¿Cuándo debo consultar?

Si el niño tiene un primer episodio y no se está seguro de que realmente se trate de un espasmo del sollozo, se debe consultar al pediatra. Si se está muy preocupado por los episodios o son muy repetitivos también se pueden consultar con el pediatra las dudas y preguntar sobre cómo actuar.

### ¿Qué consecuencias tienen?

Ninguna. Los niños se recuperan íntegramente en cada episodio y no existe asociación con ninguna enfermedad. Los niños con espasmos del sollozo tampoco tienen más riesgo de desarrollar epilepsia, aunque en algunos episodios puedan producirse sacudidas (convulsiones), como en las crisis epilépticas.

## ¿Cómo se pueden prevenir?

No se pueden prevenir. Hay que recordar que “igual que vienen, se van”.

Como algunos espasmos del sollozo están desencadenados porque se ha reprendido al niño cuando ha hecho algo mal o se le lleva la contraria, hay padres que intentan evitar estos episodios, no regañando a sus hijos. Es importante continuar corrigiendo su comportamiento y no ceder ante las rabietas. Los límites y las normas siguen siendo necesarios para que los niños se sientan seguros.

Artículo publicado el 11-10-2012, revisado por última vez el 4-1-2020

**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/temas-salud/espasmos-sollozo>