



Pesadillas, sonambulismo y otros problemas relacionados con el sueño



Parasomnias

Las *parasomnias* son fenómenos molestos que ocurren durante el sueño, como el sonambulismo, los terrores del sueño y las pesadillas.

¿Cuáles son los síntomas?

El **sonambulismo** es frecuente en niños de 4-8 años, es benigno y suele presentarse durante la primera mitad de la noche. En los episodios el niño se levanta de la cama y camina sin ser consciente de lo que le rodea (puede gritar o salir de casa), mantiene los ojos abiertos y responde a preguntas sencillas. Puesto que aparece en el sueño profundo, es difícil despertarlo y raramente el niño recuerda lo sucedido al despertar.

Los **terrores del sueño** se dan en niños de 4-12 años, se caracterizan por un despertar brusco mientras están dormidos profundamente, y también aparecen durante el primer tercio de la noche, acompañados de miedo intenso, gritos y palpitaciones. Como en el sonambulismo, el niño no responde a estímulos y habitualmente no recuerda el episodio.

Las **pesadillas** suelen aparecer en niños de 3-6 años y ocurren al final de la noche. Los niños se despiertan y recuerdan lo sucedido, comentando que han tenido un sueño desagradable. Ésta es la diferencia con los terrores nocturnos, en los que quienes más los sufren son los espectadores del episodio y no quienes realmente los padecen. Aunque la mayoría de los niños tienen pesadillas de vez en cuando y es normal, son más frecuentes en niños con ansiedad o que toman algún medicamento (antiepilépticos).

¿Cómo se diagnostican?

La descripción de los síntomas es suficiente para diagnosticar estas parasomnias. Se debe preguntar si existen familiares con síntomas parecidos o si el niño duerme correctamente, porque suelen aparecer más cuando duerme mal, está nervioso, tiene fiebre o alguna enfermedad. Si los síntomas son graves o atípicos, o se piensa que puede tratarse de otro problema (apneas, epilepsia), puede valorarse la realización de un estudio de sueño (polisomnograma).

¿Qué puedo hacer?

- Las parasomnias son sucesos benignos. No son enfermedades.
- Cuando se produce un episodio de sonambulismo se deben tomar medidas de seguridad y conducir al niño de vuelta a la cama, si es posible, evitando despertarlo para que continúe su sueño.
- También es mejor no intentar despertar al niño durante un terror nocturno.
- Se debe intentar mejorar el sueño del niño (duración adecuada, horario regular y evitar desencadenantes).
- Los niños con sonambulismo y terrores de sueño no deben tomar medicamentos, excepto si el problema es grave o no responden a las medidas propuestas. En estos casos, se puede consultar a una unidad de sueño.
- Para eliminar las pesadillas no está indicado ningún medicamento.

Movimientos rítmicos relacionados con el sueño

Son movimientos rítmicos y repetitivos que se realizan con la cabeza, brazos, piernas o con todo el cuerpo (con balanceo o giros repetidos) que pueden acompañarse de sonidos que molestan a la familia. Su duración es variable y ocurren durante la noche o en la siesta, a la hora de acostarse, cuando el niño duerme o incluso estando despierto durante actividades tranquilas.

Estos movimientos son muy frecuentes antes del año de edad y cuando los niños crecen suelen desaparecer. Por lo general son benignos (salvo en algunos niños mayores) pero alteran la calidad del sueño y las actividades diarias. Pueden existir antecedentes familiares se piensa que están relacionados con el estrés. Habitualmente aparecen como un "ritual" para facilitar el sueño.

¿Cómo se diagnostican?

Se diagnostican fácilmente, solo con la descripción de los síntomas, aunque es muy útil grabar al niño cuando duerme con un video casero. Sólo si se piensa en otra enfermedad (epilepsia) es necesario realizar un polisomnograma.

¿Qué puedo hacer?

- Los movimientos rítmicos son un trastorno benigno y desaparecerán con el tiempo.
- Se deben tomar medidas de seguridad para evitar que el niño se haga daño.
- En casos más graves o en niños de más de 6 años, se debe valorar el estudio en una unidad de sueño

Artículo publicado el 6-2-2012, revisado por última vez el 2-2-2014

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/pesadillas-sonambulismo-otros-problemas-relacionados-con-sueno>