



Fases del sueño

¿Qué es el sueño?

El ser humano invierte, por término medio, un tercio de su vida en dormir. Dormir es una actividad necesaria porque con ella se recupera el equilibrio físico y psicológico.

El sueño tiene un papel fundamental en el desarrollo y bienestar infantil. Favorece los procesos de atención y memoria y ayuda a consolidar lo que se ha aprendido.

¿Qué son las fases del sueño?

El sueño se puede dividir en dos grandes fases: sueño no REM y sueño REM.

El sueño no REM es el momento del sueño que el cuerpo utiliza para descansar físicamente.

Se divide, a su vez, en tres partes:

- Fase I: es la transición desde la vigilia (estar despierto) al sueño. Se trata de un sueño ligero y, de hecho, si se despierta a la persona en este momento, no recordará que estaba dormida. Dura poco tiempo.
- Fase II: es la fase de mayor duración, permite al cuerpo descansar y conservar energía.
- Fase III: es el sueño profundo. En esta parte es muy difícil que una persona se despierte. Es en este estadio cuando aparecen los terrores nocturnos y el sonambulismo.

El sueño REM se denomina así por los movimientos que realizan los ojos en esta fase (*Rapid Eye Movements* □ movimientos oculares rápidos). Esta fase sirve sobre todo para consolidar la memoria, retener u olvidar información. Es el momento en el que aparecen los sueños, así como las pesadillas.

Cuando se comienza a dormir se pasa primero por las fases no REM y posteriormente por la fase REM. Después de ello se produce un □□□□□□□□□□ del que la persona no se acuerda al día siguiente, y se vuelve a dormir. Al realizar todas estas fases, completamos un [ciclo del sueño](#). En una noche en la que se duerman 8 horas, una persona adulta realiza 5-6 ciclos.

¿Las fases del sueño son iguales a todas las edades?

No, las fases del sueño van cambiando y madurando según la edad. Las diferencias más importantes son:

- El recién nacido: duerme durante más tiempo, con breves despertares entre medias. Hasta la sexta semana de vida el periodo más largo de sueño puede ser indistintamente de día o de noche.
- [A los 3- 6 meses](#): empiezan a regularse los mecanismos de melatonina, cortisol y temperatura. El lactante comienza a organizar el sueño en función de los paseos, baños y la comida. Tarda menos en quedarse dormido. La parte de sueño REM es mucho más larga que en el adulto, puesto que es un periodo de mucho aprendizaje y necesita más tiempo para organizar toda la información.
- [A los 6-12 meses](#): aparece el sentimiento de extrañeza, el niño echa de menos a sus padres cuando ve que no están. Es normal que a esta edad comience a necesitar algún tipo de muñeco o peluche para que lo asocie con dormir y no precise la presencia constante de algún familiar.

- [A los 12-24 meses](#): el niño duerme generalmente entre 14 y 15 horas, divididas entre una siesta por la tarde y el sueño nocturno. La duración del sueño REM va disminuyendo.
- [A los 2-5 años](#): el sueño dura aproximadamente 11 horas. A los 3 años ya son poco frecuentes los despertares durante la noche.
- [A partir de los 5 años](#): el niño ya no duerme la siesta de manera rutinaria. La duración de las fases es igual que en el adulto.
- [El adolescente](#): suele dormir menos horas, aunque sus necesidades de sueño sean las mismas que antes. Es frecuente que le cueste más dormir y que haya diferencias en los horarios del sueño entre los días de diario y los de fin de semana.

Recomendaciones para una buena higiene del sueño

El sueño es una parte fundamental del crecimiento del niño y por lo tanto se deben intentar reunir las mejores condiciones para que el descanso sea adecuado.

- Se debe intentar mantener unos horarios fijos, incluyendo los fines de semana.
- A la hora de dormir debe haber un ambiente relajado, sin ruidos, con poca luz y temperatura confortable.
- No acostarlo con hambre y evitar que beba muchos líquidos antes de dormir.
- No realizar ejercicio excesivo justo antes del sueño.
- Evitar siestas muy prolongadas.
- Evitar uso de [dispositivos multimedia electrónicos](#) (consolas, tabletas, ordenadores, etc.) antes de acostarse.
- Debe dormir solo sin ayuda, intentando que no asocie el dormir con pecho biberón o cantándole Puede utilizarse, sin embargo, un peluche para aquellos momentos en los que eche de menos a sus padres.
- Para recomendaciones más específicas según su edad, puede consultar con su pediatra o enfermera.

Artículo publicado el 28-9-2018, revisado por última vez el 27-9-2018

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/vida-sana/fases-sueno>