



Insomnio. El niño que no duerme bien

¿Qué es el insomnio?

Se habla de insomnio cuando un niño tiene problemas para quedarse dormido o para mantener el sueño, lo que conlleva que se despierte muchas veces a lo largo de la noche. En general, se tiene la sensación de que el sueño no ha sido reparador.

Que los niños se despierten por la noche es [normal](#), especialmente los más pequeños. Según el niño crece y madura van disminuyendo los despertares nocturnos. Alrededor de los 6 meses, los niños suelen dormir por la noche hasta 5 horas seguidas y al acercarse la adolescencia los despertares nocturnos disminuyen.

El dormir alguna noche mal es normal. Pero si la dificultad de dormirse o mantener el sueño perdura en el tiempo y produce malestar, nerviosismo y somnolencia por el día, se considera que se trata de un insomnio.

En los niños, los tipos de insomnio más frecuentes son el insomnio conductual y el producido por higiene del sueño inadecuada.

Insomnio conductual

En este tipo de insomnio los niños no son capaces de conciliar el sueño si están solos. A veces el inicio del sueño está ligado a alguna actividad (meceros, darles de beber), a un objeto particular o a la presencia de los padres, de tal manera que si faltan, el niño no es capaz de quedarse dormido.

Algunas veces el rechazo a irse a la cama es frontal, protestan, lloran, gritan, se salen de la cama, demandan atención repetidamente, pidiendo comida, bebida o que les lean un cuento.

Es normal que los niños se despierten más por la noche cuando están enfermos y se sienten incómodos, pero cuando mejoran hay que tratar de recuperar el ritmo normal. El descanso adecuado es esencial.

Insomnio por higiene del sueño inadecuada

Se refiere al insomnio que se provoca o está favorecido por algunas actividades que se hacen antes de acostarse, como por ejemplo comer chocolate, tomar bebidas excitantes (cola), realizar actividades mentales, físicas (ejercicio) o emocionales (juegos, discusiones) y que dificultan que el niño se quede dormido porque está muy alerta.

Tampoco son recomendables los videojuegos justo antes de irse a dormir y cuidado con los teléfonos móviles y los adolescentes!, el ruido continuo de la entrada de mensajes puede evitar que concilien el sueño. Una buena enseñanza: a partir de cierta hora, móviles apagados o, por lo menos, silenciados.

También se favorece el insomnio si el ambiente no está tranquilo, hay mucho ruido o mucha luz.

Algunas actividades durante el día también pueden interferir con el sueño: dormir siestas muy largas, pasar mucho tiempo en la cama, tener un horario para acostarse muy variable, acostarse muy tarde (los niños pueden estar tan cansados que no saben ni lo que les pasa, que necesitan dormir).

¿Qué favorece el insomnio?

- La desorganización familiar con relaciones padres-hijos conflictivas.
- El estrés.
- El insomnio es más frecuente en hijos de padres insomnes.
- Compartir la cama de los padres cuando el niño lo demanda.
- Dejar que el niño vea la televisión solo o en la cama o que esta permanezca mucho tiempo encendida en casa.

¿Cómo se diagnostica?

Haciendo una historia clínica. El pediatra indagará sobre el inicio del problema, la existencia de un factor desencadenante, la historia y la situación familiar y el comportamiento del niño.

Es importante que los padres muestren sus preocupaciones abiertamente, sus temores, sus dudas. La información que pueden proporcionar es muy valiosa ya que son las personas que mejor conocen a sus hijos.

También se pueden utilizar del sueño que tienen que rellenar los padres coloreando las horas que el niño está dormido y dejando en blanco las horas que está despierto, con la hora de acostarse y de despertarse, la hora a la que se apaga la luz, los despertares, etc. Pueden ser muy útiles.

¿Cómo se puede tratar?

Con el trabajo conjunto de profesionales sanitarios y padres se suele solucionar el problema. Mejorando el insomnio aumenta el bienestar de los niños y de los padres.

Entre los tratamientos eficaces están las medidas de higiene del sueño, las intervenciones psicológicas y, finalmente, los fármacos.

- Medidas de higiene del sueño: se trata de fomentar hábitos saludables tales como seguir un ritmo más o menos constante tanto de día como de noche, establecer un período relajante, evitando juegos intensos antes de irse a dormir, controlar que los programas de televisión, videojuegos y uso de móviles sean adecuados para la edad del niño. El ambiente para dormir debería ser tranquilo, sin ruido, sin luz, con una temperatura agradable. También es recomendable evitar comidas y bebidas estimulantes y siestas largas.
- Intervenciones psicológicas: actúan sobre la conducta y sirven para reducir la resistencia a la hora de acostarse y los despertares nocturnos. Las técnicas que se recomiendan dependen de la edad del niño.
- Medicación: se reserva para los problemas de insomnio que no se resuelven con ninguna de las medidas mencionadas anteriormente y siempre debe ser prescrita por el médico.

Artículo publicado el 18-3-2016, revisado por última vez el 16-3-2016

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/insomnio-nino-que-no-duerme-bien>