



Pesadillas y terrores nocturnos

Ambos problemas se incluyen en las llamadas parasomnias, y son fenómenos o conductas que alteran la calidad del sueño.

¿Qué son los terrores nocturnos?

Son episodios repentinos de terror aparente durante el sueño, más frecuentes durante el primer tercio de la noche (la fase de sueño más profundo). Apenas duran unos minutos y finalizan de forma espontánea, sin despertar al niño. Suelen comenzar con un grito o llanto, junto a muestras de miedo o agitación (respiración rápida, sudoración, taquicardia *→□ Aunque mantiene los ojos abiertos y la mirada fija, el niño no ve ni oye lo que está ocurriendo, ya que, en realidad, permanece dormido; tampoco responde a estímulos externos ni suele recordar lo sucedido.

Pueden desencadenarse por sueño insuficiente, horarios de sueño irregulares, fiebre o enfermedad, por tomar algunos fármacos o por estrés. Suelen existir antecedentes familiares (el padre o la madre los ha padecido de pequeño). Cesan por lo general con el tiempo, sin necesidad de ningún tratamiento específico.

¿Qué pueden hacer los padres?

Aunque la reacción de los padres sea la de intentar aliviar al niño, es mejor no interactuar con él, ya que pueden provocar el efecto contrario al deseado y hacer que el niño se muestre más agitado. Es mejor no despertarlo y mantenerse a su lado en silencio, esperando a que pase y asegurando que el niño no se hace daño al agitarse. No es recomendable discutir al día siguiente acerca del episodio, ya que podríamos preocuparle y provocar resistencias a la hora de irse a dormir. Los terrores del sueño son comunes en niños en edad escolar y la mayoría de las veces desaparecen cuando el niño crece. Sin embargo, si son muy habituales, el niño está cansado o somnoliento durante el día o si se alteraran los hábitos de toda la familia, se debe valorar la búsqueda de apoyo profesional.

¿Qué son las pesadillas?

Son ensoñaciones complejas que producen temor o ansiedad. El niño suele despertarse muy asustado, describiendo detalladamente las características de lo soñado. Se diferencian de los terrores nocturnos en que se recuerda todo y el sueño se puede relatar como si realmente lo hubiera vivido, confundiendo sueño con realidad.

Se pueden producir en cualquier momento de la noche, aunque ocurren con más frecuencia durante el último tercio y finalizan con el despertar del niño. Aunque no duran mucho, al despertarse el niño sigue estando nervioso, alterado y tiene dificultad para volver a dormirse. También puede haber sudoración y taquicardia.

Suelen iniciarse entre los tres y los seis años de edad, siendo más frecuentes entre los seis y los diez. Se pueden producir por un sueño insuficiente, algunos medicamentos, estrés por conflictos emocionales o episodios traumáticos. No tienen por qué haber antecedentes familiares. En algunos casos los niños asocian el sueño con las pesadillas y desarrollan rechazo al momento de irse a dormir.

¿Qué pueden hacer los padres?

Es bueno tranquilizar al niño, recalando que ha sido solo una pesadilla, permaneciendo a su lado y

transmitiéndole calma. También se les puede dejar algún objeto que le proporcione seguridad o dejar una pequeña luz encendida. Mejor no hablar sobre ello en ese momento, dejando para el día siguiente aquello que pueda estar preocupándole. Puede ser útil que dibuje o describa la pesadilla, cambiando el final de la misma, de manera que, con este nuevo final, el niño se sienta más seguro.

Mejor evitar las películas, los programas o los cuentos de terror antes de dormir. Conviene identificar aquellos factores que puedan ser estresantes para el niño, para así eliminarlos o reducirlos.

Higiene del sueño

Las principales medidas preventivas para ambos problemas son:

- Dormir las horas suficientes, con regularidad en los horarios. Mejor no suprimir las siestas, si las hace habitualmente.
- El momento de acostarse debe estar precedido de un periodo tranquilo y relajante siguiendo una rutina que les ayude a estar más tranquilos: darse un baño, leer y hablar sobre cosas agradables que hayan ocurrido durante el día, recibir mimos...
- Mejor evite que vean películas, la televisión o que oigan historias de terror antes de acostarse, así como juegos que supongan una excitación excesiva para el niño.

Artículo publicado el 10-2-2014, revisado por última vez el 20-6-2019

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/vida-sana/pesadillas-terrores-nocturnos>