



## Problemas y trastornos del sueño



### Mi hijo duerme mal. ¿En qué le puede afectar?

Un sueño inadecuado, por calidad o cantidad, afecta mucho a niños y adolescentes. Puede alterarles el comportamiento y el estado de ánimo, volviéndose más activos de lo habitual o haciéndolo que estén menos atentos. También pueden estar antipáticos, más irritables o somnolientos durante el día. Otras consecuencias de dormir mal pueden ser cefaleas o aumento de la tensión arterial entre otros.

### ¿Se pueden prevenir los problemas de sueño?

Es importante que los padres ayuden a sus hijos a desarrollar unos buenos hábitos de sueño desde una edad temprana. El sueño es una conducta humana y como tal puede modificarse para aprender a dormir bien. Corregir ciertas ideas erróneas y llevar a cabo actitudes saludables favorecen que los niños duerman bien y se previenen muchos trastornos del sueño. ([Sueño normal](#))

Hay que tener en cuenta que cada niño es diferente. Los patrones de sueño de un hijo pueden ser diferentes a los del hijo de los amigos o incluso a los de otros hijos. Es conveniente que construya sus rutinas y horarios en función de las necesidades y los ritmos propios del niño. Hay que ser realista en cuanto a objetivos y expectativas. La forma de dormir irá cambiando con la edad y el proceso de maduración.

### ¿Cuándo se debe sospechar que existe un problema de sueño?

Hay una serie de señales que pueden ayudar a sospechar que el niño tiene algún problema de sueño.

Durante el día el niño tiene:

- Mal rendimiento escolar.
- Problemas de aprendizaje y de memoria en la escuela.
- Hiperactividad, está más activo de lo cuenta.
- Agresividad, irritabilidad, problemas de comportamiento.
- Mejor comportamiento cuando duerme más.
- Accidentes frecuentes.
- Dolores en las extremidades.
- Dolores de cabeza por la mañana.
- Poco peso o crece poco.
- Más de 5 años y se duerme durante el día.

Durante la noche:

- Despertares frecuentes (por ejemplo, un niño mayor de 1 año requiere la presencia de sus padres más de 3 veces por la noche y más de 3 noches a la semana).
- Tarda más de media hora en dormirse.
- Ronca.
- Es difícil despertarlo por la mañana.
- Se irrita mucho cuando se le despierta.

- Se mueve mucho en la cama.
- Suda mucho en la cama

Ante la presencia de algunas de estas señales es importante hablar con su pediatra para que valore si existe un problema o trastorno del sueño y se comiencen a dar los primeros pasos para corregirlo. En alguna ocasión, dependiendo del problema, lo mandará a otro especialista.

### **¿Cuándo se considera que existe un trastorno del sueño?**

Los problemas del sueño son patrones de sueño que son insatisfactorios para los padres, el niño o el pediatra. No todos los problemas del sueño son anormales ni todos precisan tratamiento. Los trastornos del sueño, por el contrario, se definen como una alteración real (no una variación) de una función fisiológica que controla el sueño y opera durante el mismo.

Cuando los problemas de sueño de su hijo afectan de forma significativa su vida diaria deberá consultar, especialmente si:

- Presenta dificultad para conciliar o mantener el sueño o bien sufre múltiples despertares.
- Presenta eventos raros durante la noche: sonambulismo, ronquidos, movimientos repetitivos.
- Presenta alteraciones del humor, dificultad para concentrarse, somnolencia durante el día, cansancio físico y mental o un estado de tensión y ansiedad.
- El problema de sueño está afectando la relación padres-hijo, la relación de toda la familia o sus relaciones sociales y escolares.

Lo más importante es reconocer que hay un trastorno del sueño para poder empezar cuanto antes a resolverlo.

Artículo publicado el 16-3-2015, revisado por última vez el 24-10-2019

**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/problemas-trastornos-sueno>