



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)

Sonambulismo

¿Qué es?

Es un trastorno del sueño muy frecuente en los niños en la edad escolar. Generalmente es benigno y se resuelve con el tiempo, sin necesidad de ningún tratamiento.

¿Cuáles son los síntomas de los episodios de sonambulismo?

Durante los episodios de sonambulismo, el niño se puede levantar de la cama y caminar sin ser completamente consciente de lo que le rodea, mantiene los ojos abiertos y puede murmurar o responder de forma ininteligible, sin significado. Es difícil despertarlo y al día siguiente no suele recordar lo sucedido.

A veces lo único que hace es sentarse en la cama dormido, pero también puede caminar o correr muy agitado. El niño sonámbulo puede realizar tareas tan complejas como abrir puertas cerradas con llave, sacar alimentos de la nevera y comer, bajar las escaleras, salir de casa e incluso cosas raras, como orinar en un armario.

¿Cuál es la causa?

Los episodios de sonambulismo generalmente ocurren durante la fase del sueño más profundo, una o dos horas después de que el niño se haya dormido.

No se conoce con exactitud la causa, aunque se sabe que es mucho más frecuente en la infancia, sobre todo cuando existen antecedentes familiares.

Algunos factores pueden favorecer los episodios de sonambulismo:

- Sueño insuficiente.
- Horario de sueño irregular.
- Padecer síndrome de apnea-hipopnea de sueño (pausas anormales en la respiración del niño durante el sueño).
- La fiebre.
- Que el niño esté enfermo.
- Dormir con la vejiga llena.
- El estrés.
- Algunos fármacos.

¿Qué se puede hacer para prevenir los episodios de sonambulismo?

Además de tratar de tener unos hábitos saludables de sueño para disminuir el riesgo de que el niño sufra un episodio de sonambulismo, es recomendable tomar las siguientes medidas:

- El niño debe dormir las horas suficientes.
- No se han de suprimir las siestas si el niño está acostumbrado a hacerlas habitualmente.
- Mantener un horario de sueño regular.
- Evitar tomar cafeína, sobre todo antes de acostarse.

- No permitir que beba demasiado durante la noche y hacer que orine antes de acostarse.

¿Qué hacer antes y durante un episodio de sonambulismo?

El sonambulismo en sí mismo no comporta ningún riesgo para la salud; aunque el niño sonámbulo puede hacer cosas potencialmente graves para él o para otros.

Es importante tomar algunas medidas para aumentar la seguridad y evitar que el niño se lesione durante el episodio:

- Cerrar con seguro puertas y ventanas, mediante mecanismos que no usen habitualmente los niños, y no solo en la habitación del niño, sino también en el resto de la casa.
- Guardar las llaves de los vehículos.
- Evitar que el niño duerma en literas o camas altas.
- Mantener los objetos peligrosos fuera de su alcance.
- Retirar de alrededor de la cama los objetos afilados o que puedan romperse.
- No dejar trastos en las escaleras o en el suelo para evitar que el niño tropiece.
- Colocar alarmas o campanillas en la puerta de la habitación del niño que alerten a los padres cuando el niño salga de la habitación.

Durante el episodio se recomienda:

- No despertar al niño porque puede agitarse más.
- Tratar de llevar al niño de vuelta a la cama hablándole con un tono calmado y relajado.
- Si el niño se enfada o se pone nervioso al intentar devolverlo a la cama, dejar que el episodio transcurra, evitando que se haga daño.
- No discutir sobre el episodio al día siguiente, ya que el niño puede preocuparse y resistirse a acostarse después.

¿Cuándo se debe consultar con el pediatra?

Aunque la mayoría de las veces el sonambulismo desaparece cuando el niño crece y, generalmente, no es necesario ningún tipo de tratamiento, si los episodios son muy frecuentes, provocan que esté cansado o somnoliento durante el día o no han desaparecido al llegar a la adolescencia, se debe consultar con el pediatra.

Artículo publicado el 13-3-2017, revisado por última vez el 11-3-2017

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/sonambulismo>