

## 17.15. Terrores nocturnos y pesadillas infantiles

Son trastornos que ocurren durante el sueño, son frecuentes en la infancia entre los 3 y 8 años. Normalmente son **transitorios y desaparecen** antes de la adolescencia. En ocasiones se deben a alguna enfermedad o a la fiebre elevada.

Las **pesadillas** son sueños que producen miedo, terror o angustia. Se suelen presentar en la segunda mitad de la noche. El niño suele despertarse y recuerda lo que ha estado soñando (persecuciones, fantasmas, monstruos). Pueden provocarlas los cuentos de terror, los programas violentos de televisión o cine y también las situaciones que le crean ansiedad.

Los **terrores nocturnos** son episodios de despertar brusco en los que encontramos al niño sentado en la cama gritando y llorando con gran angustia. Está agitado, sudado y su cara expresa temor. El niño no está completamente despierto y no reconoce a nadie. Si se logra despertar, no sabe qué ha ocurrido. Tampoco recordará nada por la mañana. Los terrores se producen durante las primeras 3-4 horas de sueño. Suelen asociarse a períodos de estrés o tensión emocional.

El **sonambulismo** se produce también en la primera mitad del sueño. El niño se despierta parcialmente y empieza a caminar torpemente por la casa y a realizar acciones o actividades habituales (jugar con su ropa, restregarse los ojos). Tiene la mirada perdida, y si le habla, posiblemente no le contestará. Es difícil despertarlo, pero si lo consigue no sabrá qué ha pasado y no recordará nada por la mañana.

### ¿Qué puede hacer?

- **No se preocupe**, estos trastornos suelen desaparecer al crecer el niño, sin hacer nada.
- El niño no debe ver programas o películas violentas. No le dé bebidas con cafeína (refrescos de cola).
- Acueste al niño siempre a la misma hora. Debe dormir lo suficiente.
- Mantenga una **rutina diaria** cada noche, por ejemplo: ir al baño, poner al niño en la cama, contar un cuento o mantener una conversación corta, dar las buenas noches, despedirse, apagar la luz y salir de la habitación. En algunos casos puede dejar una luz débil encendida o la puerta de la habitación abierta.
- No administre al niño medicamentos para dormir si no se los receta su médico.
- Si tiene **pesadillas**, tranquilícele, háblele con voz sosegada, déle seguridad. No deje que vaya a la cama de los padres. Quédese con él hasta que se haya calmado.



- **Si experimenta errores nocturnos, no le despierte.**

Tranquilícele con frases sencillas y acuéstelo con cuidado, sin brusquedades.

- **Si el niño es sonámbulo, no le despierte.**

Déle órdenes sencillas y guíelo con mucho cuidado a la cama. No le grite ni lo coja de manera violenta. Debe prevenir los accidentes, retirando objetos peligrosos o con los que pueda caerse, cierre las puertas con llave y las ventanas con seguro. Si duerme en litera, debe hacerlo en la cama de abajo. No haga que se avergüence o se sienta culpable por ser sonámbulo.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si las **pesadillas** son diarias durante más de 1 semana o impiden descansar bien durante la noche.
- **Terrores nocturnos o sonambulismo.** Si son muy frecuentes o no desaparecen en la adolescencia. Si le nota cambios de comportamiento durante el día.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [http://www.aepap.org/faqpad/faqpad-tornos\\_sueno.htm](http://www.aepap.org/faqpad/faqpad-tornos_sueno.htm)
- <http://familydoctor.org/x2822.xml>