

17.15. Terrores nocturnos y pesadillas

Son trastornos que ocurren durante el sueño y resultan frecuentes en la infancia entre los 3 y 8 años. Suelen ser **transitorios y desaparecer** antes de la adolescencia. En algunas ocasiones se deben a alguna enfermedad, normalmente infecciosa, la fiebre elevada.

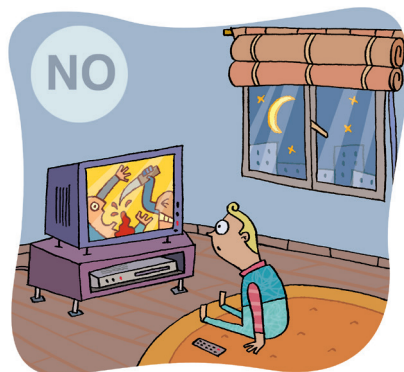
Las **pesadillas** son sueños que producen miedo, terror o angustia. Se suelen presentar en la segunda mitad de la noche. El niño o niña suele despertarse y recuerda lo que ha estado soñando (persecuciones, fantasmas, monstruos). Pueden provocarlas los cuentos de terror, los programas violentos de televisión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

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 o niña 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 con el tiempo, sin hacer nada.
- Evite que vea programas o películas violentas. No le dé bebidas con cafeína (refrescos de cola).
- Debe acostarse siempre a la misma hora y dormir lo suficiente.
- Mantenga una **rutina** 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. Puede dejar una luz débil encendida o la puerta de la habitación abierta.
- No le administre medicamentos para dormir si no se los receta su médica o médico.
- Si tiene **pesadillas**, tranquilícele, háblele con voz sosegada, dele seguridad. Quédese con él o ella hasta que se haya calmado.



- **Si experimenta terrores nocturnos, no le despierte.** Tranquilícele con frases sencillas y acuéstelo con cuidado, sin brusquedades.



- **Si el niño es sonámbulo, no le despierte.** Dele 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/a de familia?

- Si las **pesadillas** son diarias durante más de 1 semana o le 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://enfamilia.aeped.es/temas-salud/pesadillas-terrores-nocturnos>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/pesadillas-y-terrores-nocturnos-en-los-ninos/>
- <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/sonambulismo>