

Pesadillas y Terrores Nocturnos

Las pesadillas son muy comunes en los niños. En estos casos el niño se despierta súbitamente debido a que ha tenido un sueño desagradable y aterrizante. Tranquilízelo recordándole que el sueño no fue real y que todo está bien. Los terrores nocturnos son menos frecuentes y también suelen ser inofensivos. El niño grita mientras está dormido, muchas veces sin despertarse. Después, no recordará lo que ha pasado.

¿Qué son las pesadillas y los terrores nocturnos?

Las pesadillas son simplemente sueños desagradables, y todos los tenemos de vez en cuando. Pueden parecer muy reales, especialmente para un niño pequeño. Solamente con decirle al niño que fue simplemente un sueño, y que él o ella está seguro y protegido, se calmará y podrá volver a dormirse.

Los terrores nocturnos, a veces llamados “terrores del sueño”, son diferentes. El niño súbitamente grita y llora durante la noche, como si estuviera aterrizado. Sin embargo, no parece estar alterado y puede incluso seguir durmiendo. Cuando finalmente se despierta, no recordará haber tenido ningún sueño desagradable.

Tanto las pesadillas como los terrores nocturnos pueden mejorarse proveyendo al niño de una rutina relajante en el momento de acostarlo. Si éstas u otras alteraciones del sueño se vuelven muy frecuentes, consulte con el médico del niño.

¿Cuáles son los síntomas?

Pesadillas:

- Sueños aterrizantes y vívidos que hacen despertar al niño súbitamente.
- Ocurren más comúnmente entre los 3 y los 5 años, pero pueden ocurrir en niños mayores.
- Muy frecuentemente se producen entre las 4 y las 6 de la mañana, cuando el sueño del niño es relativamente ligero. Este tipo de sueño se llama “sueño de movimientos oculares rápidos” (REM por su sigla en inglés). Sin embargo, puede haber pesadillas a otras horas.
- El niño seguramente se acordará muy bien del sueño, el cual puede evocar alguna experiencia inquietante experimentada durante el día. El mismo sueño puede repetirse varias veces.
- Debido a que las pesadillas son tan aterrizantes, puede ser difícil que el niño se calme y vuelva a dormirse.

Terrores nocturnos:

- El niño súbitamente grita y se sienta en la cama. Puede estar muy agitado –sudando, con el corazón latiendo rápidamente y las pupilas dilatadas.
- Aunque los ojos estén abiertos, el niño puede en realidad estar dormido. Varios minutos pueden pasar antes de que finalmente se despierte.
- Al despertarse, él o ella no recordará ningún sueño desagradable. Debido a esto, después de un terror nocturno puede dormirse más rápido que después de una pesadilla.
- Los episodios son más comunes cuando el niño va a una guardería infantil y en niños de mayor edad.

¿Cuál es la causa?

- Las pesadillas ocasionales son normales. Los terrores nocturnos son menos comunes, pero pueden ocurrir en muchos niños y en varios miembros de una familia.
- Por lo general, no puede encontrarse una causa específica. Las pesadillas a menudo se relacionan con algún evento que el niño experimentó durante el día. Las películas o programas de televisión son frecuentemente la causa.
- El uso de ciertas drogas puede también ser un factor causante.
- Si las pesadillas o los terrores nocturnos ocurren frecuentemente, pueden ser el resultado de algo que está inquietando al niño, y esto debe ser mencionado a su médico.

¿Pueden ser prevenidos?

- Una rutina estable en el momento de acostarse puede ayudar. Ponga al niño en la cama a la misma hora cada noche. No permita que esté demasiado cansado. Deje que pase un tiempo para que la excitación de las actividades del día haya desaparecido.
- No deje que el niño vea películas o programas de TV que sean aterrizantes o violentos.
- Las pesadillas a veces representan la reflexión de un problema o preocupación en la vida del niño. Si usted puede identificar tal factor, el hablarle al niño acerca de eso puede ayudar.

¿Qué puede hacerse acerca de las pesadillas y los terrores nocturnos?

- Por lo general, no están relacionados con problemas graves. Generalmente no se requiere un tratamiento, excepto el consolar al niño.

24 ■ Pesadillas y Terrores Nocturnos

- Si las pesadillas o terrores nocturnos persisten o son muy frecuentes, consulte a su médico. En raras ocasiones significan que hay un problema que está afectando la vida del niño.

Pesadillas:

- Abraza y consuele al niño. Déjelo que le hable acerca del sueño que ha tenido.
- Tranquilícelo, diciéndole que ha sido solamente un sueño desagradable. Muéstrelle cosas que son familiares en el cuarto y recuérdole que usted está muy cerca y que él o ella está seguro y protegido.
- Trate de distraer al niño hablándole de otras cosas, quizás algo divertido que ocurrirá al día siguiente. Puede pasar algún tiempo antes de que deje de pensar en la pesadilla.
- Es mejor que no permita que el niño siga levantado o que duerma en la cama de los padres. Si lo permite, puede ser muy difícil que vuelva a acostarse en la cama si vuelve a tener otra pesadilla.

Terrores nocturnos:

- ¡No entre en pánico! Los episodios pueden ser muy alarmantes para los padres, pero por lo general son inofensivos para el niño.
- Trate de despertar al niño suavemente. Puede que él o ella no responda inicialmente.

- Cuando el niño esté despierto, seguramente recordará muy poco o nada de lo que ha pasado. Seguramente le será muy fácil volver a dormirse.

Caminar dormido:

- Igual que los terrores nocturnos, el caminar dormido suele ser inofensivo. El problema es que el niño puede lesionarse cuando se baja de la cama aún dormido. Usted puede tener que colocar algunos dispositivos protectores para prevenir accidentes; por ejemplo, una barrera especial en la puerta del cuarto del niño, sobre todo si la casa tiene escaleras.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- Las pesadillas o los terrores nocturnos ocurren frecuente o persistentemente.
- Ocurren en niños mayores o adolescentes.
- Los episodios parecen estar relacionados con algún evento traumático en la vida del niño o pueden deberse a alguna droga que el niño esté tomando.