

Trastornos del Sueño

Los niños pueden tener problemas con el sueño a cualquier edad. En los bebés puede ser difícil el establecer una rutina adecuada, mientras que los niños más grandes y los que están listos para ir a la escuela pueden resistirse a ir a dormir cuando deben hacerlo. Los adolescentes pueden tener otros tipos de dificultades para dormir, incluso relacionadas con la conducta. Hable con su médico si tiene preguntas o preocupaciones acerca de los hábitos de dormir de su hijo.

¿Cuánto sueño necesita mi hijo?

La cantidad y los tipos de sueño varían con la edad. A todas las edades, es normal el despertarse brevemente durante la noche, si uno vuelve a dormirse sin problema. Aunque cada niño es diferente, los siguientes tipos de sueño son típicos:

- Los recién nacidos duermen entre 16 y 20 horas por día los primeros meses. Esto puede variar, pero generalmente duermen de una a cuatro horas y luego están despiertos una o dos horas. La mayoría de los bebés desarrollan una rutina de sueño hacia los dos o tres meses de edad.
- Las necesidades de sueño disminuyen a medida que pasa el tiempo. Hacia los nueve meses, casi todos los niños duermen toda la noche, más un período de siesta de dos a cuatro horas durante el día. Esas siestas generalmente desaparecen a los cinco años de edad. La gran mayoría de los niños de tres a seis años duermen toda la noche.
- Los niños en edad escolar duermen cerca de diez horas cada noche, y tal vez un poco más durante los fines de semana.

¿Cuál es una buena rutina al irse a la cama?

Usted puede crear ciertas rutinas que ayudarán a su hijo a desarrollar hábitos saludables para dormir.

- Comparta un tiempo tranquilo con su hijo una hora antes de acostarlo. Escoja actividades relajantes, tales como leer o escuchar música suave, evitar juegos de actividad física intensa, y tampoco mirar televisión o usar juegos de video. Mantenga la televisión fuera del cuarto de su hijo.
- Darle una comida ligera antes de acostarlo está bien, pero evite alimentos pesados o cafeína (incluyendo bebidas gaseosas o chocolate caliente).
- La habitación del niño debe ser oscura y tranquila (puede dejar una luz tenue si le teme a la oscuridad). La temperatura debe mantenerse fresca, pero no fría.

- Esté seguro de que el niño obtiene algún ejercicio/actividad fuera de la casa durante el día. No use el cuarto del niño como el lugar de aislamiento cuando lo castigue.
- Respete en forma coherente las horas para dormir y levantarse. Las diferencias muy grandes durante los fines de semana pueden causar problemas.

¿Qué tipos de trastornos del sueño pueden surgir y cómo son tratados?

En la mayoría de los casos, el tratamiento adecuado para los trastornos del sueño en los bebés y niños pequeños consiste en una modificación de las rutinas y comportamientos en el momento de ir a la cama.

Las drogas son usadas muy raramente para tratar estos problemas en los niños (y son probablemente usadas más de lo necesario en adolescentes y adultos).

- No dormir lo suficiente—a cualquier edad y por cualquier razón—puede hacer que su hijo esté muy cansado durante el día y por lo tanto irritable, molesto y lloroso. En niños más grandes, el rendimiento en la escuela puede verse afectado ya que pueden quedarse dormidos.
- Los niños que no duermen lo suficiente pueden tener problemas de comportamiento, incluyendo falta de atención e hiperactividad, como los niños que sufren del síndrome que tiene esas características (ADHD).
- Cada niño que se duerme durante el día debe ser evaluado para detectar posibles desórdenes del sueño relacionados con la respiración, tal como la apnea obstructiva (OSA), que a veces se manifiesta con ronquidos fuertes y persistentes.

Otros trastornos de sueño comunes dependen de la edad:

- *Bebés y niños pequeños.* Algunos bebés desarrollan hábitos en que únicamente se quedan dormidos en ciertas condiciones, como cuando son mecidos o alimentados. Igualmente, pueden resistir el dormirse, a no ser que usted esté presente. Si se despiertan brevemente durante la noche, como es normal, pueden no volver a dormirse sin antes llorar o ir al cuarto de los padres. Esto puede causar falta de sueño, tanto para los niños como para sus padres.
- Si su bebé no se duerme sin la presencia de uno de los padres, la mejor manera de resolver el problema es reducir gradualmente el tiempo que usted está presente, así como las rutinas que ha desarrollado para el niño (por ejemplo, mecerlo).
- A los bebés pequeños déjelos llorar por un tiempo cada vez más largo cada noche. Por ejemplo, la primera noche, espere cinco minutos antes de ir a ver al niño la primera vez, diez minutos la segunda vez y

quince minutos antes de cada chequeo subsiguiente. Cuando lo haga, háblele y cántele un poco, y déle una palmadita suave en la espalda. Procure no levantarlo o mecerlo: el objetivo es que se consuele y vuelva a dormirse por sí solo.

- Este sistema requiere una gran fuerza de voluntad. Las primeras noches, ¡el niño puede llorar más que nunca! Trate de no ceder; si lo alza, lo mece o le da de comer, puede tener que comenzar el proceso una vez más.
- Los niños pequeños pueden tener en la cama un juguete o un oso de felpa. Si su hijo se queda en la cama, elógielo y felicítelo o déle un premio especial.
- Algunos *niños en edad preescolar o más grandes* tienen dificultad para quedarse dormidos. Pueden ofrecer resistencia para irse a acostar, o se mantienen despiertos después de hacerlo. Su hijo puede pedir constantemente otro vaso de agua, o que usted le cuente otra historia. La causa más frecuente de ese tipo de conducta es el no poner límites de manera regular y consecuente, y no haber desarrollado una rutina adecuada. Los siguientes pasos pueden ayudar:
 - Establezca una rutina en el momento de irse a dormir, como se mencionó anteriormente. Imponga un programa estricto y manténgalo firmemente.
 - No preste atención si el niño intenta ganar tiempo o trata de demorar en acostarse. No se ponga furioso ni le grite. Por el contrario, déle premios positivos cuando cambie su comportamiento. Por ejemplo, prémio cuando se vaya a la cama en el momento deseado, sin volver a levantarse.
 - A los niños más grandes, enséñeles algunas técnicas de relajamiento que puedan ayudarlos a calmarse e inducirles el sueño.
 - Hable con su médico si esas medidas no son suficientes para promover cambios en los hábitos de dormir de su hijo.
- *Adolescentes*. Necesitan tanto sueño como los niños, pero frecuentemente duermen menos: muchos, sólo 7 horas, en vez de las 9 que necesitan. Eso se debe en parte a que permanecen levantados hasta tarde, especialmente durante los fines de semana, cuando duermen varias horas en la mañana. También pueden sufrir de insomnio (falta de sueño generalmente debida a ansiedad). Esto hace que tengan sueño durante el día, lo cual puede eventualmente ser la causa de problemas en la escuela y en la vida cotidiana.
- Hable con su médico para determinar las causas de los problemas del sueño y para decidir un tratamiento adecuado.
- Existen muchos otros tipos de trastornos del sueño, incluyendo:
 - Pesadillas y terrores nocturnos.
 - Narcolepsia (dificultad para mantenerse despierto durante el día).
 - Síndrome de “piernas inquietas” (cuando la persona no puede permanecer quieta).

Todos esos problemas requieren una atención médica especial. Hable de su situación con su médico.

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- Necesita ayuda en relación con los trastornos del sueño de su hijo.
- Ha tratado de corregir los problemas que tiene al acostar al niño, pero éstos continúan o empeoran.