

## Hábitos de Sueño

### PESADILLAS

Las pesadillas son sueños con contenido terrorífico que se producen en la fase de sueño REM. Las pesadillas van acompañadas de un aumento de la activación del sistema nervioso autónomo y al despertar la persona recuerda con detalle el contenido de los sueños amenazantes. El contenido de las pesadillas suelen tener relación con temas de supervivencia, seguridad y autoestima. Suelen ser sueños largos sobre persecuciones, ataques y otros peligros, o abandono, soledad... que provocan ansiedad. Normalmente, aparecen en la segunda mitad del sueño y tras las pesadillas, se puede describir la secuencia del sueño con detalle.

Aunque las pesadillas pueden aparecer a cualquier edad son más frecuentes en los niños, apareciendo entre los treinta meses y los seis años de edad, y suelen superarse con la edad.

Puedes tranquilizar a tu hijo abrazándole, calmándole, explicándole que todo va bien, y ha sido un sueño. Dale seguridad, pero sin dar demasiada importancia a la pesadilla, puesto que de otro modo podría utilizarla como mecanismo para atraer la atención. Y no caigamos en la frase tan frecuente de “venga cariño, tranquilízate, que papá ya está aquí, y no te puede pasar ya nada”, en realidad al niño le estamos diciendo que el peligro existe, y desaparece con nosotros.

La idea, es escuchar, tranquilizar, pero siempre dejando claro que un sueño no forma parte del mundo real, sino del imaginario. Se han relacionado la aparición de pesadillas a situaciones estresantes y eventos traumáticos.

### TERRORES NOCTURNOS

Son ensoñaciones terroríficas que suelen producirse durante las fases III y IV (arquitectura del sueño) del primer tercio de la noche. El episodio suele comenzar con un despertar brusco acompañado de gran ansiedad y con una duración entre 1 y 10 minutos. El niño suele gritar y llorar, con signos de miedo intenso y de activación autonómica (taquicardia, sudoración, hiperventilación, temblores). Es típico que se sienta en la cama, con cara de terror, sudando, con las pupilas dilatadas.... Y con una sensación prolongada de miedo o ansiedad. Cuando esto ocurre, normalmente es muy difícil despertarle o calmarle, y si se consigue, no recordará nada. El niño se irá calmando sin ninguna acción concreta.

Parece que dormir en una habitación fresca y ventilada pueden reducir la frecuencia de los terrores nocturnos y pesadillas. El inicio de los terrores nocturnos suele darse entre los 4 y 12 años y desaparecer en la adolescencia. Se han planteado factores hereditarios en la etiología del problema, este factor de vulnerabilidad combinado con otros factores como estrés, fatiga, privación de sueño, estados febriles, consumo de alcohol o determinados fármacos, pueden estar detrás del origen y mantenimiento del problema.

### SONAMBULISMO

El sonambulismo es un trastorno que se presenta generalmente en el primer tercio de la noche (fase 1 y 2), consiste en episodios repetidos en los que las personas afectadas se levanta de la cama durante el sueño. Durante estos episodios las personas no suelen responder a los intentos de los demás para interrumpir la deambulación.

Durante los episodios de sonambulismo se pueden realizar diversidad de tareas como vestirse, comer, andar por la casa, etc. La duración no suele ser mayor de diez minutos y no se suele dar más de un episodio por noche. El sonambulismo es más frecuente en niños que en adultos.