

PESADILLAS, TERRORES NOCTURNOS Y SONAMBULISMO

Redactado por el Dr. Antonio González-Meneses López.

Pesadillas y terrores nocturnos.

¿Son frecuentes las pesadillas en los niños?

Las pesadillas son muy frecuentes en los niños, especialmente a partir de los tres años de edad y pueden ser episodios tan llamativos que, a veces, alarman a los padres por su espectacularidad.

¿Qué debemos hacer si nuestro hijo se despierta con pesadillas?

Lo primero es no alarmarse ni preocuparse. Si nuestro hijo se despierta con pesadillas de forma frecuente debemos saber que es algo normal entre los tres y seis años de edad. A veces puede ocurrir que los despertares sean diarios y es preciso saber si hay algo que inquiete a nuestro hijo (a veces es frecuente que los mismos procesos que provocan celos puedan dar pesadillas en los niños).

¿En qué se diferencian las pesadillas de los terrores nocturnos?

Los terrores nocturnos son un episodio del sueño muy parecidos a las pesadillas pero, mientras que en éstas, el niño se despierta recordando qué le ocurría (le perseguía un monstruo o estaba perdido...), en el terror nocturno el niño se despierta gritando aterrizado pero sin estar todavía despierto, por lo que no responderá a nuestra llamada hasta pasado un rato (cuando verdaderamente esté despierto) y no suele recordar qué le hacía gritar. Los episodios de terrores nocturnos son mucho más llamativos para los padres que las pesadillas pero igualmente sin importancia.

Sonambulismo.

¿Qué es el sonambulismo?

El sonambulismo es un trastorno del sueño parecido al terror nocturno donde el niño afectado puede levantarse de la cama y realizar alguna tarea habitualmente simple o cambiar de lugar para luego quedar nuevamente dormido. Suele darse en edades algo mayores que las de las pesadillas y no suele tener, tampoco, mayor importancia.

Se dice que no debe despertarse a un sonámbulo porque podría ocurrirle algo. ¿Es esto cierto?

En absoluto, no existe ningún inconveniente en despertar a una persona sonámbula. En ocasiones ésta puede mostrarse confusa o sorprendida hasta ser consciente de que está despierta realmente (debemos tener en cuenta que está soñando), pero no existe peligro alguno en hacerlo.