

HOJA DE INFORMACION DE INSOMNIO INFANTIL

¿Qué es el insomnio infantil?

El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente en todas las etapas de la vida. El insomnio es la incapacidad para conciliar y mantener el sueño durante la edad infantil, pudiendo manifestarse en el niño como irritabilidad, rechazo, dependencia excesiva de los padres o incluso llegar a constituir una auténtica crisis familiar.

El insomnio del bebé y del niño pequeño se caracteriza, más que por una falta de sueño, por un desequilibrio entre las necesidades de dormir del propio niño, su entorno social y familiar y el ritmo vigilia. Un niño que duerme bien suele ser un niño tranquilo, que realiza actividades ordinarias y estables durante el día y que se relaciona bien con su entorno.

Salvo casos extraordinarios, no podemos hablar de insomnio en niños menores de 6 meses de vida, (tiempo a partir del cual se establecen los patrones normales de sueño).

Básicamente existen tres tipos de insomnio, que pueden presentarse de forma aislada o relacionados entre sí: insomnio de conciliación, insomnio de mantenimiento y/o despertar precoz o temprano por la mañana.

¿Qué puede originar insomnio en la infancia?:

Las causas pueden ser diversas pero lo habitual es que el origen esté en los hábitos incorrectos que se crean para la conciliación del sueño y en sus despertares nocturnos.

Es enormemente importante considerar que el niño necesita horarios regulares y rutinas establecidas en la mayoría de sus hábitos cotidianos (levantarse, acostarse, paseos, etc) lo que incluye también el sueño, esto facilita la creación de unos adecuados ritmos biológicos.

¿Qué hacer?

Es fundamental comprender qué le ocurre a un niño que no duerme correctamente, detallar sus hábitos de sueño, la edad de comienzo del trastorno y las circunstancias en que apareció, así como la existencia de enfermedades asociadas o factores desencadenantes. Habitualmente, para descartar enfermedades orgánicas desencadenantes el pediatra que trata al niño deberá realizar un examen físico general. En ocasiones, será necesaria una evaluación psicológica. Excepcionalmente si el trastorno persiste serán necesarias pruebas más complejas (polisomnograma).

Signos que nos harán sospechar si existe algún problema con el sueño en el niño son:

- ¿Pasa mucho tiempo intentando que su hijo se duerma?
- ¿Su hijo se despierta varias veces durante la noche?
- ¿El comportamiento de su hijo y el humor están afectados por el sueño insuficiente?
- ¿Duerme poco y mal como resultado del “mal dormir” de su hijo?

¿Qué medidas se pueden tomar?:

Inicialmente medidas higiénicas para ayudar al niño a aprender a desarrollar unas pautas o patrones de sueño regulares y apropiados, (establecer rituales a la hora de acostarse, ayudará al niño a afrontar la angustia de la separación de sus padres).

Es muy importante que los padres tomen conciencia de que un bebé debe aprender a dormir solo.

La mejor prevención del insomnio infantil es la constante educación de sus ritmos vitales

No son recomendables los medicamentos sedantes o hipnóticos, salvo casos concretos.

Con el Aval Científico de



