

HOJA DE INFORMACION DE PESADILLAS

¿Qué son las pesadillas?

Las pesadillas son ensoñaciones que ocurren en una fase del sueño conocida como fase REM que predomina en la segunda parte de la noche.

Generalmente suelen hacer que el niño se despierte. La persona suele recordar lo que ha soñado aunque no siempre y cuando lo hace suele tratarse de una ensoñación desagradable o incluso aterradora que puede llegar a acompañarse de taquicardia y sudoración. Habitualmente es difícil para la persona el volver a conciliar el sueño.

Las pesadillas suelen comenzar entre los 3 y 6 años, siendo la franja de edad entre los 6 y 10 años la edad en la que se producen con mayor frecuencia.

¿Porqué se producen?

Se han descrito asociaciones de pesadillas con situaciones estresantes, patologías psiquiátricas y con algunos fármacos. Es recomendable consultar con su médico si ha habido un aumento de pesadillas significativo relacionable con alguno de estos factores.

¿Son necesarias pruebas?

El diagnóstico se basa en una historia clínica y exploración física completa. Estudios más específicos como la polisomnografía nocturna no están indicadas de manera rutinaria aunque pueden considerarse si las pesadillas se acompañan de otros signos no habituales como movimientos repetitivos o comportamientos anómalos que hagan pensar en otras enfermedades.

¿Tiene tratamiento?

Las pesadillas por sí solas no precisan tratamiento farmacológico.

Las recomendaciones generales para el manejo de las pesadillas incluyen en primer lugar una buena higiene de sueño. El momento del sueño debe ser precedido por una actividad relajante, restringiendo la ingesta de líquidos después de la cena.

Cuando se produce la pesadilla, se recomienda calmar al niño restando importancia al evento, ayudándose de objetos que le den tranquilidad (juguete, mascota,...). Es recomendable dejar para el día siguiente el análisis de la pesadilla y cuando se haga hay autores que refieren una mejoría si se analiza la pesadilla cambiándose el final de la misma.

Otras técnicas empleadas en el tratamiento de las pesadillas son las técnicas cognitivo-conductuales y las técnicas de desactivación que deben ser llevadas a cabo por personal especializado.

Con el Aval Científico de

