Pesadillas o terrores nocturnos

Las pesadillas son sueños miedosos. La mayoría de los niños los tienen de vez en cuando. Uno de cada cuatro niños tiene pesadillas más de una vez por semana. La mayoría de pesadillas ocurren muy tarde en el período de sueño; usualmente entre las cuatro y las seis de la mañana.

Su niño puede levantarse e ir adonde usted para que lo reconforte. Usualmente, él o ella será capaz de decirle qué pasó en el sueño y porqué el sueño era miedoso. Puede que su niño tenga dificultad para volverse a dormir. Su niño puede tener el mismo sueño de nuevo otras noches.

¿Qué son terrores nocturnos? Algunos niños tienen un tipo diferente de sueño miedoso llamado "terror nocturno". Los terrores nocturnos ocurren durante el sueño profundo; usualmente entre la una y las tres de la mañana. Un niño que está teniendo un terror nocturno con frecuencia se despertará gritando. Él o ella pueden estar sudando y respirando aceleradamente. Las pupilas de su niño (el centro del ojo de color negro) pueden verse más grandes de lo normal. En este momento, su niño aún puede estar dormido con los ojos abiertos. Él o ella estarán confundidos y podría no contestarle cuando usted le pregunta qué le sucede. Es probable que le sea difícil despertar a su niño. Cuando su niño se despierta él o ella usualmente no recordará lo que pasó.

¿Mi niño va a continuar teniendo pesadillas o terrores nocturnos? Las pesadillas y los terrores nocturnos no suceden tanto a medida que los niños crecen. Con frecuencia, las pesadillas y terrores nocturnos desaparecen por completo cuando su niño alcanza la adolescencia. Algunas personas, especialmente las personas que tienen mucha imaginación y son muy creativas siguen teniendo pesadillas cuando son adultas.

¿Cuándo debo preocuparme acerca de las pesadillas o terrores nocturnos? Las pesadillas y terrores nocturnos en los niños usualmente no son causadas por enfermedades mentales y físicas. Con frecuencia, las pesadillas ocurren después de un evento físico o emocional que resulta estresante. En los primeros seis meses después del evento, un niño podría tener pesadillas mientras que él o ella se está acostumbrando a lo que ocurrió durante ese evento. Si las pesadillas siguen ocurriendo y perturban el sueño de su niño, pueden afectar el funcionamiento de su niño durante el día. Pregúntele a su médico si un tratamiento le ayudaría a su niño.

¿Qué debo hacer? Los terrores nocturnos y el sonambulismo requieren que usted proteja a su niño mientras el duerme. Asegúrese de que su casa sea segura; use rejillas de seguridad en las escaleras y no use literas para niños que tienen pesadillas o terrores nocturnos con frecuencia. Hable con su médico si su niño alguna vez se lastima mientras duerme. Es posible que su médico quiera estudiar a su niño mientras duerme.

Fuente: Pesadillas American Academy of Family Physicians.

Sociedad Ecuatoriana de Pediatría - Final Guayas