

ORIENTACIONES SOBRE SONAMBULISMO

¿Qué es el sonambulismo?

Es el hecho de caminar dormidos que pueden hacer algunos niños. El niño puede llevar a cabo actos simples como abrir una puerta o bajar una escalera, sin embargo, corre peligro de caerse y golpearse. Si su hijo tiene este problema el primer objetivo es evitar que se dañe.

Generalmente, el levantarse dormido, se inicia poco después de acostarse en la etapa superficial del sueño y no se les puede despertar o cuesta mucho hacerlo, pudiendo durar este período, hasta 30 minutos.

Habitualmente es una situación transitoria que pasa sola durante la adolescencia. Si se pregunta a los padres, frecuentemente existe el antecedente familiar de alguno de los padres que presentó el mismo problema durante su niñez.

Personas que lo padecen

Es más frecuente entre los niños, que suelen presentar un sonambulismo tranquilo que no acarrea ninguna consecuencia grave para quien lo padece y tiende a disiparse con la edad.

Síntomas

El niño sonámbulo suele sentarse en la cama con los ojos abiertos y una expresión de admiración o sorpresa o incluso puede salir de la cama sin que haya despliegue de conductas vigorosas ni se recuerde al despertar el contenido de ningún ensueño.

Frente al sonambulismo plácido entre los niños, el sonambulismo entre los adultos sí conlleva una conducta problemática, ya que se acompaña con frecuencia de conductas físicas vigorosas o violentas, que pueden producir lesiones a la persona que lo padece.

Mientras que el niño sonámbulo no suele recordar ninguno de los sueños que han acompañado al sonambulismo, los adultos sí suelen recordar el contenido de sus ensueños y estos son de naturaleza violenta en muchas ocasiones.

¿Qué hacer?

Guíe al niño a su cama sin despertarlo evitando que se golpee. A veces el niño se levanta al baño dormido y su objetivo es orinar, así que llévelo al baño para que lo haga y luego devuélvalo a su cama.

Evite que el niño salga de la casa, si hay escaleras coloque cierres de seguridad, previamente informe al niño de su existencia y su objetivo. No permita que el niño duerma en literas y póngale una cama baja, eliminando los peligros con los que se pueda encontrar en su caminata. Proteja las ventanas y puertas de vidrios, así como los cables mesas y sillas que pueda haber en su recorrido.

Si puede identificar el horario en que el niño despierta, despiértelo Ud. algunos minutos antes para evitar que lo haga en forma espontánea y salga a caminar.

Si el niño repite en forma exagerada estos paseos nocturnos que impiden un buen rendimiento escolar o presenta otro tipo de conductas durante el día, consulte con su médico.

Existen determinados factores que pueden precipitar el episodio de sonambulismo, entre ellos la privación de sueño (haber dormido mal la noche o las noches anteriores). Basta con garantizar al niño unos períodos de descanso nocturno normales dentro de un horario acostumbrado y observar una correcta higiene del sueño. Los padres deben ser advertidos de que se trata de un trastorno benigno que remite con la edad.