

Terrores nocturnos

¿Qué son los terrores nocturnos?

El terror o pavor nocturno, como se le llama a menudo, son dramáticos y pueden causar angustia. Un niño que tiene terror nocturno puede, aun con los ojos abiertos, estar muy agitado, asustado y hasta aterrado, como también confuso y aturdido durante el episodio. Al principio del terror nocturno el niño a menudo grita y puede hablar entre dientes o dar respuestas sin sentido. Durante el terror nocturno el niño a menudo se pone torpe y puede sacudirse, empujar a los padres o actuar de manera extraña. Aunque son eventos inquietantes y aterradores para quien los observa, los niños generalmente no están conscientes de lo que están haciendo. De hecho, son mucho peores para quien lo observa que para quien lo vive. Para un niño, el terror nocturno es menos traumático que una pesadilla o un mal sueño.

El terror nocturno ocurre casi siempre 1 o 2 horas después de haberse quedado dormido y dura entre unos minutos y una hora. Los niños no recuerdan lo ocurrido (también pueden ocurrir durante la siesta). Además, durante estos eventos la mayoría de los niños no desean ser consolados y puede que se molesten más si intenta calmarlos. Esta puede ser la parte más difícil para los padres. Aunque un niño parezca estar despierto durante el terror nocturno, en realidad está dormido. En ese momento, el niño está atrapado entre la vigilia y el sueño.

Finalmente, el terror nocturno no es una pesadilla y, aunque lo parezca, su niño no está soñando. El terror nocturno tampoco indica problemas psicológicos ni son el resultado de un evento traumático

¿Cuál es la causa del terror nocturno

El terror nocturno es un comportamiento benigno del sueño (no perjudicial) que puede causar gran ansiedad a los padres. No sabemos exactamente qué lo causa o por qué los niños se ven tan asustados cuando ocurre. En realidad, es lo mismo que el sonambulismo, pero más dramático. Es bastante común en los niños y ocurre generalmente en edad preescolar y de escuela primaria o elemental. La mayoría de los niños lo superan al llegar a la adolescencia. El terror nocturno y el sonambulismo son a veces hereditarios.

Hay ciertas cosas que lo pueden provocar en personas propensas al terror nocturno. Entre ellas se encuentran:

- No dormir lo suficiente
- Horario de sueño irregular
- Fiebre, enfermedad
- Algunas medicinas
- Dormir con la vejiga llena
- Dormir en un ambiente diferente
- Dormir en un ambiente ruidoso
- Tensión

Más información

- Centro de Trastornos del Sueño
206-987-5072
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete la extensión o el nombre de la persona que necesita.



¿Cómo responder al terror nocturno de su niño

- **Mantenga a su niño seguro.** Lo más importante que puede hacer si su hijo tiene terror nocturno es evitar situaciones de riesgo. Cerciórese de que todas las puertas al exterior estén bien cerradas. Coloque cercos de seguridad en la puerta de su hijo y en la parte superior de las escaleras. Cuando su hijo se levante y ande caminando, una alarma le puede avisar para evitar que salga de la casa. Cualquier tipo de alarma servirá, una lujosa y costosa contra robos o una simple campanilla colgada en la puerta. Asegúrese de que las ventanas, especialmente en los pisos altos, no se abran tanto como para que su hijo pueda caerse. Por último, retire todo lo que interrumpa el paso. Si hay probabilidad de que su niño camine o corra durante un terror nocturno, aparte todo objeto con que se pueda tropezar o que pueda pisar.
- **No lo despierte.** Generalmente, nada se gana con tratar de despertar al niño durante un terror nocturno y, a veces, se puede agitar más.
- **Acompañe a su hijo a la cama.** Para que vuelva a su sueño normal, encamínelo con suavidad hacia la cama. No insista si se resiste.
- **Trate de no interferir mucho.** Durante estos episodios la reacción normal de los padres es tratar de consolar al niño. Trate de no hacerlo, la mayoría de los niños se agitan más. Sin embargo, si su hijo se puede hacer daño, evite cualquier riesgo, aunque se resista.
- **Asegúrese de que duerma lo suficiente.** Aumente el tiempo de sueño de su niño y trate de no privarlo de sueño. Cuando su hijo no duerme lo suficiente la probabilidad de estos eventos aumenta.
- **Mantenga un horario fijo para dormir.** Es más probable que ocurran en las noches en que su niño se acuesta a deshora.
- **No hable sobre el terror nocturno al día siguiente.** A la mañana siguiente no trate de hablar sobre el episodio con su niño, probablemente le causará preocupación. Pero, si su niño lo menciona solo trate de tranquilizarlo.

Tratamiento adicional: en la mayoría de los casos, el terror nocturno no requiere de tratamiento. Sin embargo, en casos graves en que el comportamiento causa lesiones, violencia o graves disturbios familiares, puede ser necesario. Puede incluir medicamentos o técnicas para modificar el comportamiento. Hable con el pediatra si el terror nocturno es frecuente o grave y a usted le preocupa.

© Mindell JA & Owens JA (2003). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Con la debida autorización.

Sleep Terrors

What are sleep terrors?

Sleep terrors, or night terrors as they are often called, are dramatic and can be upsetting to watch. A child having a sleep terror may have their eyes open, but usually appears very agitated, frightened and even panicked. They can also seem confused and dazed during an episode. A child will often cry out or scream at the beginning of the sleep terror and may mumble or give inappropriate answers to questions. A child having a sleep terror is often clumsy and may flail around, push a parent away, or behave in other strange ways. As disturbing and frightening as these events appear to the observer, children having them usually are totally unaware of what they are doing.

In fact, sleep terrors are much worse to watch than to experience. For the child, a sleep terror is less traumatic than a typical nightmare or bad dream.

Sleep terrors almost always occur within 1 to 2 hours after falling asleep, last anywhere from a few minutes to an hour, and children have no memory of these events (sleep terrors can also occur during a nap). In addition, during these events most children avoid being comforted. They may get more upset if you talk to them and try to calm them down. This can be the hardest part for parents. Although a child having a sleep terror may appear awake, they are really asleep. A child who is having a sleep terror is basically stuck halfway between asleep and awake.

Finally, sleep terrors are not nightmares. The child is not dreaming during these events, although it may look like it. Sleep terrors are not a sign of psychological problems or the result of a traumatic event.

What causes sleep terrors?

Sleep terrors are benign (not harmful) sleep behaviors, but they may cause a great deal of anxiety for parents. We do not know what exactly causes sleep terrors or why children look frightened during them. They are actually the same thing as sleepwalking, but just more dramatic.

Sleep terrors are fairly common in children and usually occur in preschool-aged and elementary school-aged children. Most children outgrow sleep terrors by adolescence. In addition, sleep terrors and sleepwalking often run in families.

There are certain things that make it more likely for someone who is prone to sleep terrors to have an episode. These include:

- Not getting enough sleep
- An irregular sleep schedule
- Fever, illness
- Some medications
- Sleeping with a full bladder
- Sleeping in a different environment
- Sleeping in a noisy environment
- Stress

To Learn More

- Sleep Disorders Center
206-987-5072
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

How should you respond to your child's sleep terrors?

- **Keep your child safe.** The most important thing that you can do if your child has sleep terrors is to keep them safe. Make sure that all outside doors are secure. Put up gates at the door of your child's bedroom and at the top of stairs. An alarm can signal you when your child is up and about and help to ensure that they don't leave the house. Any type of alarm will do, even a simple bell hung on the door. Be sure that windows, especially second story or higher, do not open wide enough that your child can jump out of them. Finally, remove things that are in the way. If your child may walk or run around during a sleep terror, clear away anything that they can step on or trip over.
- **Don't wake your child.** Generally, nothing is gained by trying to awaken a child during a sleep terror, and sometimes doing so can make a child more agitated.
- **Guide your child back to bed.** To encourage return to normal sleep, guide your child gently back to bed. If they resist, let them be.
- **Try not to interfere too much.** The normal response of parents is to try and comfort their child during one of these episodes. Try to resist doing this. Most children will just get more agitated. However, if your child is about to come to harm, be sure to keep them safe even if they fight you.
- **Ensure enough sleep.** Increase the amount of sleep that your child is getting and try to not let them become sleep deprived. These events are much more likely to happen when your child does not get enough sleep.
- **Maintain a regular sleep schedule.** Sleep terrors are more likely to happen on nights when your child goes to sleep at a different time than usual.
- **Don't discuss sleep terrors the next day.** The morning after an event, do not make a point of discussing the episode with your child. Discussing the event is likely to worry them. However, if they bring it up, simply reassure them.

Additional treatment. In most cases, sleep terrors require no treatment. But, in severe cases, when these behaviors involve injury, violence, or serious disruption to the family, treatment may be necessary. Treatment may include medicine or behavior modification techniques. Be sure to speak to your child's doctor if your child has frequent or severe sleep terrors and you are concerned.

© Mindell JA & Owens JA (2003). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Used with permission.