

Sonambulismo

El sonambulismo es muy común en los niños, casi el 40% lo tendrá en algún momento.

¿Qué es el sonambulismo?

Caminar dormido es un comportamiento benigno del sueño que es común en los niños. Un niño con sonambulismo puede tener los ojos abiertos, pero generalmente también parece estar aturdido, confuso y habla entre dientes o responde sin sentido a las preguntas. Ocasionalmente, un niño sonámbulo puede parecer agitado, sus acciones son a menudo torpes y pueden ser extrañas, como orinar en un ropero.

Casi siempre ocurre 1 o 2 horas después de quedarse dormido, dura entre 5 y 20 minutos y los niños no recuerdan lo que ocurrió. Aunque puede parecer que un niño sonámbulo está despierto, en realidad está dormido. Puede ser ocasional u ocurrir todas las noches.

¿Cuál es la causa el sonambulismo?

No se sabe exactamente cuál es la causa, pero es muy común en la infancia. Casi el 40% de los niños camina dormido en algún momento, la mayoría de las veces ocurre entre los 3 y 7 años. Por lo general es hereditario y casi todos los niños lo superan en la adolescencia. También puede estar relacionado con los miedos nocturnos.

Hay ciertas cosas que aumentan las probabilidades de un episodio en personas propensas al sonambulismo. Entre ellas:

- Insuficiente horas de sueño
- Horarios irregulares de sueño
- Fiebre, enfermedad
- Algunas medicinas
- Acostarse con la vejiga llena (no hacer pipí antes de acostarse)
- Dormir en un ambiente diferente
- Dormir en un lugar ruidoso
- El estrés

¿Qué debo hacer cuando mi niño se levanta de la cama sonámbulo?

- **Evite los riesgos.** Los sonámbulos pueden lastimarse o salir de la casa. Todas las puertas y ventanas exteriores deben estar bien cerradas. Para evitar accidentes asegúrese de eliminar los peligros en el lugar donde duerme. No debe haber cosas en el piso, tampoco en las escaleras y los pasillos deben estar siempre iluminados. Algunos padres ponen una puerta con mosquitero o una barrera en la puerta del dormitorio para evitar el desplazamiento del niño sonámbulo.

Más información

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

Servicio gratuito de intérprete

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

- **Lleve a su niño de regreso a la cama.** Con suavidad, llévelo de regreso a la cama, hablándole con calma y suavidad.
- **No lo despierte.** Generalmente, no hay razón para despertar a un niño sonámbulo y le puede causar mucha agitación. De todas maneras, no pasará nada malo si se despierta.
- **Asegúrese que duerma lo suficiente.** Aumente la cantidad de horas de sueño para que no sienta la falta durante el día. El sonambulismo es mucho más probable cuando su niño no duerme lo suficiente.
- **Mantenga un horario regular de sueño.** Es más probable que su niño se levante de la cama sonámbulo en las noches en que cambia el horario normal para acostarse.
- **Tratamiento.** En la mayoría de los casos el sonambulismo no requiere de tratamiento. Sin embargo, en los casos en que el niño corre peligro o si tiene episodios demasiado frecuentes, puede ser necesario un tratamiento que puede incluir medicinas o técnicas para modificar el comportamiento. Consulte con el pediatra.

© Mindell JA & Owens JA (2003) *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. (Diagnóstico y manejo de los problemas del sueño)*. Philadelphia: Lippencott Williams & Wilkins.
Usado con autorización.

Sleepwalking

Sleepwalking is common in children. Almost 40% of children will sleepwalk at some time.

What is sleepwalking?

Sleepwalking is a benign (not harmful) sleep behavior that is common in children. A sleepwalking child may have his eyes open, but usually appears confused or dazed during an episode, and mumbles or gives inappropriate answers to questions. Occasionally, a sleepwalking child may appear agitated. A sleepwalker is often clumsy and may perform odd or strange actions, like peeing in a closet.

Sleepwalking almost always occurs within 1 to 2 hours after falling asleep, lasts from 5 to 20 minutes, and children have no memory of what happened. Although a child sleepwalking may appear awake, they are really asleep. Sleepwalking can occur rarely or every night.

What causes sleepwalking?

We do not know what exactly causes sleepwalking but it is very common in childhood. Almost 40% of children will sleepwalk at some time, mostly happening between 3 and 7 years of age. Sleepwalking often runs in families and most children outgrow it by adolescence. Sleepwalking can also be associated with night terrors.

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

- Not getting enough sleep
 - An irregular sleep schedule
 - Fever, illness
 - Some medicines
 - Sleeping with a full bladder (not peeing before bed)
 - Sleeping in a different environment
 - Noisy sleeping environment
 - Stress
-

How should you respond to your child's sleepwalking?

- **Keep your child safe.** Sleepwalkers can injure themselves or leave the house during an episode. Make sure that all outside doors and windows are secure. The sleeping environment should be made as safe as possible to avoid accidental injury. Remove clutter from floors, keep all objects off stairs, and keep hallways lit. Tying bells to your child's bedroom door can alert you to the sleepwalking incident. Some parents keep their sleepwalking child limited to the bedroom by securely installing a screen door or high gate to the bedroom door.
-

1 of 2

To Learn More

- Sleep Disorders Clinic
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.

- **Guide your child back to bed.** Guide your child gently back to bed while speaking to them in a calm and soothing manner.
- **Don't wake your child.** Generally, nothing is gained by trying to wake a sleepwalking child, and it may even make your child more agitated. However, nothing bad will happen if they do awake.
- **Ensure enough sleep.** Increase the amount of sleep that your child is getting and try to not let them become sleep deprived. Sleepwalking is much more likely to happen when your child does not get enough sleep.
- **Maintain a regular sleep schedule.** Sleepwalking is more likely to happen on nights when your child goes to sleep at a different time than usual.
- **Additional treatment.** In most cases, sleepwalking requires no treatment. But, in cases in which a child is at risk for harm or sleepwalking is occurring frequently, treatment may be necessary. Treatment may include medicines or behavior modification techniques. Talk with your child's doctor if you are concerned.

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