

# Parasomnias

Las parasomnias son comunes en niños y pueden provocar que se despierte confundido, sonambulismo o terrores nocturnos.

## ¿Qué son las parasomnias?

En general, las parasomnias son comportamientos comunes e inofensivos que ocurren durante el sueño. En la parasomnia el cerebro del niño está dormido, pero el cuerpo está despierto. Ocurre casi siempre entre 1 y 3 horas después de quedarse dormido, puede durar entre 5 y 40 minutos y los niños no recuerdan nada. Es más común en niños en edad escolar o preescolar y tiende a desaparecer con la edad.

## ¿Qué tipos de comportamiento puedo notar en mi niño?

Puede haber distintos tipos de parasomnias: se despierta confundido, sonambulismo o terrores nocturnos. Es común que un niño tenga más de un tipo de parasomnia, que no siempre sean iguales y, además, que cambien con el tiempo.

Durante un episodio de parasomnia su niño parece estar despierto pero en realidad está dormido. Un niño con sonambulismo puede tener los ojos abiertos pero generalmente está confundido y habla entre dientes o dice cosas sin sentido cuando le hacen preguntas. El sonámbulo se levanta de la cama, con frecuencia se mueve con torpeza y puede hacer cosas extrañas como orinar en un ropero. Cuando el niño se despierta confundido, se queda en la cama pero puede sentarse o moverse mucho. Si se trata de un terror nocturno, es común que el niño sienta temor o pánico y que llore o grite. El terror nocturno no es una pesadilla porque en ese momento el niño no está soñando.

## ¿Qué causa las parasomnias?

No se sabe exactamente las causas pero es muy común en los niños. Cualquier cosa que interrumpa el sueño es probable que provoque parasomnias. Hay ciertas cosas que las pueden provocar cuando una persona es propensa a las parasomnias. Entre ellas:

- Dormir poco
- Dormir sin un horario fijo
- La fiebre o enfermedad
- Algunas medicinas
- Dormir con la vejiga llena
- Dormir en un lugar diferente
- Dormir en un lugar ruidoso
- El estrés
- Antecedentes familiares de parasomnias

### Más información

- Centro de Trastornos del Sueño  
206-987-5072
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicios gratis de interpretación

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

### ¿Qué debo hacer si mi niño tiene parasomnias?

Evite riesgos. Si su niño tiene parasomnias lo más importante es mantenerlo seguro. Asegúrese de que todas las puertas al exterior están bien cerradas antes de irse a dormir. Ponga un cerco en la puerta del dormitorio de su niño y en la parte superior de las escaleras. Para evitar que salga de la casa puede poner una alarma que avise cuando se levanta de la cama a caminar. Puede usar cualquier tipo de alarma, una sofisticada y cara o colgar una simple campana en la puerta. Asegúrese de que las ventanas, especialmente en los pisos altos, no se abren lo suficiente para que su niño pueda saltar. Finalmente, quite las cosas que puedan estorbar la circulación. Si su niño camina o corre durante un episodio de parasomnias, quite todas las cosas que pueda pisar o con las que se pueda tropezar.

- **No lo despierte.** Generalmente, despertar a un niño durante una parasomnias no ayuda en nada y algunas veces puede agitarlo más.
- **Vuelva a acostar a su niño.** Para que vuelva al sueño normal, llévelo de regreso a la cama con suavidad. Si se resiste, no insista.
- **Trate de no interferir demasiado.** Es normal que los padres traten de consolar al niño durante estos episodios. Trate de no hacerlo, la mayoría de los niños se agitan más. A menos que su niño corra riesgo de lastimarse. Si es así, haga todo lo posible por evitarlo aunque se resista.
- **Asegúrese de que duerma lo suficiente.** Aumente el tiempo de sueño para su niño y trate de que no le falten horas de sueño. Es mucho más probable que tenga estos episodios cuando no duerme lo suficiente.
- **Mantenga un horario regular de sueño.** Es más probable que su niño tenga episodios de parasomnias las noches que no se acostaba a su horario normal.
- **No hable de la parasomnias al día siguiente.** No insista en hablar con su niño la mañana siguiente a un episodio ya que esto puede causarle mucha preocupación. Si el niño lo menciona, simplemente tranquilícelo.
- **Tratamiento.** Las parasomnias casi nunca requieren de tratamiento. En casos graves, cuando estos comportamientos incluyen lesiones, violencia o afecta mucho a la familia, puede ser necesario un tratamiento. El tratamiento puede incluir medicinas o técnicas para modificar la conducta.

# Parasomnias

---

**Parasomnias are common in children and can include sleepwalking, confusional arousals and sleep terrors.**

---

## **What are parasomnias?**

Parasomnias are usually benign (not harmful) sleep behaviors that are common in children. During a parasomnia, a child's brain is asleep, but body is awake. Parasomnias almost always occur within 1 to 3 hours after falling asleep, last 5 to 40 minutes, and children have no memory of these events. They usually occur in preschool-aged and elementary school-aged children. Most children outgrow parasomnias by adolescence.

---

## **What types of behavior might I see in my child?**

There can be different types of parasomnias including sleepwalking, confusional arousals, and sleep terrors. It is common for a child to have more than one type of parasomnia, and they may not all look the same. They can also change over time.

During a parasomnia, your child may appear awake but is really asleep. A child may have their eyes open, but appear confused or dazed, and mumble or gives inappropriate answers to questions. A sleepwalker will get out of bed and is often clumsy. They may perform bizarre or strange actions such as urinating in a closet. During a confusional arousal, a child will stay in bed but may sit up or thrash around. A child having a sleep terror, or night terror, will often appear frightened or panicked. They may cry out or scream. Sleep terrors are not nightmares, a child is not dreaming during these events.

---

## **What causes parasomnias?**

We do not know what exactly causes parasomnias, but they are very common in childhood. Anything that interrupts sleep is likely to trigger a parasomnia. There are certain things that make it more likely for someone who is prone to parasomnias to have an episode. These include:

- Not getting enough sleep
  - An irregular sleep schedule
  - Fever or illness
  - Some medicines
  - Sleeping with a full bladder
  - Sleeping in a different environment
  - Sleeping in a noisy environment
  - Stress
  - Family history of parasomnia
- 

### **To Learn More**

- Sleep Disorders  
206-987-5072
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://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 I respond to my child's parasomnias?

Keep your child safe. The most important thing that you can do if your child has parasomnias is to keep them safe. Make sure that all outside doors are locked at bedtime. 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 he does not leave the house. Any type of alarm will do, from a fancy and expensive home alarm to a simple bell hung on the door. Be sure the windows, especially second story or higher, do not open wide enough that your child can jump out. Finally, remove things that are in the way. If your child may walk or run around during a parasomnia, clear away anything that he can step on or trip over.

- **Don't wake your child.** Generally, nothing is gained by trying to awaken a child during a parasomnia, 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 he resists, let him 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 him safe even if he fights you.
- **Ensure enough sleep.** Increase the amount of sleep that your child is getting and try to not let him become sleep deprived. These events are much more likely to happen when your child does not get enough sleep.
- **Maintain a regular sleep schedule.** Parasomnias are more likely to happen on nights when your child goes to sleep at a different time than usual.
- **Don't discuss parasomnias 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, parasomnias require no treatment. However, 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.