

¿MI HIJO TIENE PROBLEMAS PARA DORMIR?

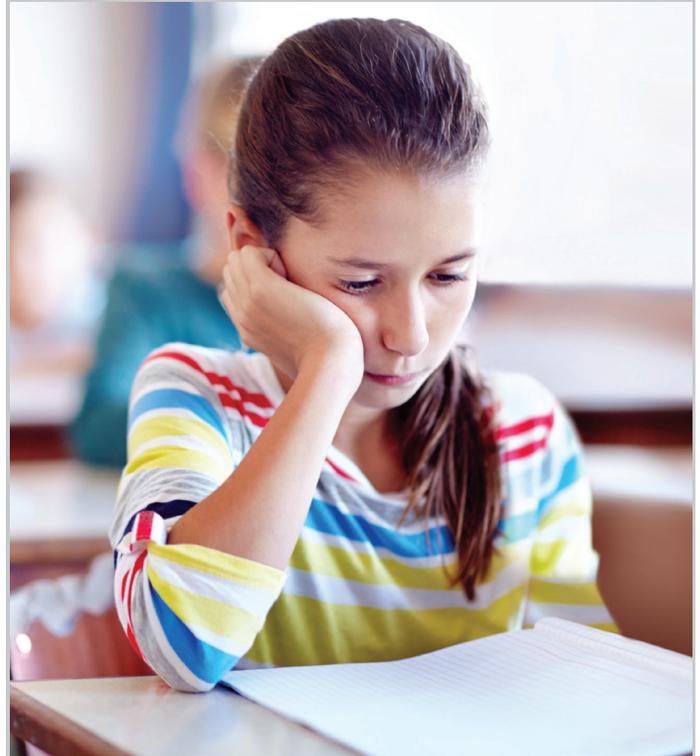
i Datos de interés:

Los problemas para dormir y los trastornos del sueño son frecuentes en los niños. La mayoría de los problemas para dormir presentan señales de alerta. Debe hablar sobre estas señales y síntomas con el proveedor de servicios médicos de su hijo. Algunos problemas para dormir desaparecen a medida que el niño crece y se desarrolla. La mayoría de los problemas recurrentes para dormir se pueden tratar eficazmente.

ASPECTOS IMPORTANTES:

Dormir es esencial para una salud óptima en los niños. Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente cada noche. La American Academy of Sleep Medicine recomienda que los niños y adolescentes duerman regularmente las siguientes cantidades de horas, a fin de fomentar una salud óptima:

- **Infantes de 4 a 12 meses de edad: 12 a 16 horas (siestas incluidas)**
- **Niños de 1 a 2 años de edad: 11 a 14 horas (siestas incluidas)**
- **Niños de 3 a 5 años de edad: 10 a 13 horas (siestas incluidas)**
- **Niños de 6 a 12 años de edad: 9 a 12 horas**
- **Adolescentes de 13 a 18 años de edad: 8 a 10 horas**



¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico especializado en medicina del sueño certificado por el consejo médico.
- Visite www.sleepeducation.org

A ¿Mi hijo está en riesgo?:

Los niños con horarios de sueño irregulares tienen más probabilidades de presentar problemas para dormir. La apnea obstructiva del sueño es más común en niños con sobrepeso y en aquellos con amígdalas y adenoides muy grandes. El estrés, la ansiedad o los traumas pueden hacer que los niños tengan problemas para dormir, como pesadillas o mojar la cama.

DESCRIPCIÓN GENERAL

Los trastornos del sueño evitan que los niños tengan los hábitos de sueño saludables que necesitan. Los niños que no duermen bien pueden sentirse cansados y malhumorados durante el día. También pueden tener problemas de comportamiento. Identifique estas señales de alerta comunes relacionadas con problemas para dormir en los niños:

- **Piernas inquietas:** los niños pueden quejarse de tener una sensación desagradable de hormigueo, picazón o cosquilleo en las piernas cuando intentan dormir. Los síntomas del síndrome de piernas inquietas tienden a mejorar al caminar o estirarse.
- **Sonambulismo:** es común que los niños sean sonámbulos. Por lo general, el sonambulismo cesa cuando llegan a la adolescencia. El sonambulismo puede ser peligroso si su hijo usa escaleras o electrodomésticos, o si sale de la casa.

- **Somnolencia diurna excesiva:** las señales de alerta incluyen tener problemas para despertarse en las mañanas y actuar somnoliento durante el día. Otros síntomas incluyen una disminución general de la energía durante el día y una disminución inexplicable en el desempeño diurno. Otra señal de alerta es que su hijo tome siestas a horas inusuales del día. Sin embargo, es común que los niños tomen siestas hasta los 5 años de edad aproximadamente.
- **Dificultades para conciliar el sueño y problemas para dormir toda la noche:** en cualquier momento, la mayoría de los niños tienen problemas para dormir toda la noche. Es aún más preocupante si el problema se convierte en un patrón nocturno o si afecta negativamente a su hijo durante el día.
- **Pesadillas:** es normal que los sueños vívidos asusten a los niños. Sin embargo, tener pesadillas frecuentes no es tan común. Las pesadillas se convierten en un problema si causan ansiedad, angustia o renuencia a irse a dormir.
- **Pausas para roncar o respirar durante el sueño:** muchos niños roncan cuando tienen un resfriado o alergias. Los ronquidos nocturnos pueden ser un signo de apnea obstructiva del sueño. Pueden ser causados por una desviación del tabique nasal, o por tener adenoides y amígdalas grandes. Las señales de alerta incluyen períodos de ronquidos seguidos de largas pausas silenciosas entre cada respiración.
- **Gritar:** un episodio de terrores nocturnos implica despertar con una sensación de miedo intenso. A menudo viene acompañado de llanto o un grito desgarrador. Es posible que su hijo no responda y parezca confundido. A menudo los niños no recuerdan estos episodios.
- **Mojar la cama:** a menudo los niños menores de 5 años mojan la cama. Mojar la cama es considerado un trastorno del sueño si su hijo tiene más de 5 años y presenta episodios al menos dos veces por semana. Algunos niños pueden comenzar a mojar la cama durante períodos de angustia emocional.

CONSEJOS:

- Establezca un horario regular para que su hijo se vaya a la cama.
- Realice una rutina relajante a la hora de ir a la cama que ayude a su hijo a prepararse para dormir.
- No permita que su hijo consuma sodas que contengan cafeína.
- Mantenga el televisor y otros dispositivos electrónicos fuera de la habitación de su hijo.
- Apague el televisor, la computadora y las consolas de videojuegos al menos 1 hora antes de ir a la cama.

➔ Pasos a seguir:

- Ayude a su hijo a desarrollar hábitos saludables de sueño.
- Genere un ambiente de sueño relajante para su hijo.
- El médico puede ordenar un estudio del sueño para su hijo.
- Hable con el médico de su hijo acerca de cualquier problema recurrente para dormir.



Preguntas para su médico

Tómese unos minutos para escribir las preguntas que le hará a su proveedor de servicios médicos.



Ejemplos de preguntas:

¿Por qué mi hijo no duerme en toda la noche?
¿Por qué mi hijo se siente cansado todo el tiempo?



a1O410000073jloEAA

Adrian A Santamaria, MD, DABPN, DABSM
 455 School street suite # 20
 Tomball, TX 77375
 Phone: (281) 357-5678 | Fax: (281) 357-8765
 nwhneurology.com

DEVELOPED BY THE
 AMERICAN ACADEMY
 OF SLEEP MEDICINE

