

## **PESADILLAS, TERRORES NOCTURNOS Y SONAMBULISMO**

*Redactado por el Dr. Antonio González-Meneses López.*

### **Pesadillas y terrores nocturnos.**

#### **¿Son frecuentes las pesadillas en los niños?**

Las pesadillas son muy frecuentes en los niños, especialmente a partir de los tres años de edad y pueden ser episodios tan llamativos que, a veces, alarman a los padres por su espectacularidad.

#### **¿Qué debemos hacer si nuestro hijo se despierta con pesadillas?**

Lo primero es no alarmarse ni preocuparse. Si nuestro hijo se despierta con pesadillas de forma frecuente debemos saber que es algo normal entre los tres y seis años de edad. A veces puede ocurrir que los despertares sean diarios y es preciso saber si hay algo que inquiete a nuestro hijo (a veces es frecuente que los mismos procesos que provocan celos puedan dar pesadillas en los niños).

#### **¿En qué se diferencian las pesadillas de los terrores nocturnos?**

Los terrores nocturnos son un episodio del sueño muy parecidos a las pesadillas pero, mientras que en éstas, el niño se despierta recordando qué le ocurría (le perseguía un monstruo o estaba perdido...), en el terror nocturno el niño se despierta gritando aterrorizado pero sin estar todavía despierto, por lo que no responderá a nuestra llamada hasta pasado un rato (cuando verdaderamente esté despierto) y no suele recordar qué le hacía gritar. Los episodios de terrores nocturnos son mucho más llamativos para los padres que las pesadillas pero igualmente sin importancia.

### **Sonambulismo.**

#### **¿Qué es el sonambulismo?**

El sonambulismo es un trastorno del sueño parecido al terror nocturno donde el niño afectado puede levantarse de la cama y realizar alguna tarea habitualmente simple o cambiar de lugar para luego quedar nuevamente dormido. Suele darse en edades algo mayores que las de las pesadillas y no suele tener, tampoco, mayor importancia.

**Se dice que no debe despertarse a un sonámbulo porque podría ocurrirle algo. ¿Es esto cierto?**

En absoluto, no existe ningún inconveniente en despertar a una persona sonámbula. En ocasiones ésta puede mostrarse confusa o sorprendida hasta ser consciente de que está despierta realmente (debemos tener en cuenta que está soñando), pero no existe peligro alguno en hacerlo.