

Nunca ha existido un niño tan adorable que su madre no quisiera verlo dormido

Ralph Waldo Emerson

Dormir y soñar

Aproximadamente un tercio de nuestra vida se emplea en el sueño y un alto porcentaje de él se utiliza en soñar. Pero no solo es importante el tiempo, sino las funciones que durante el sueño se llevan a cabo, tanto en la esfera biológica como en la mental.

Según la calidad del sueño será la calidad de la vigilia es una frase en la que enfatizan muchos investigadores y debe tenerse muy en cuenta.

En los niños, el sueño tiene una especial trascendencia, tanto por el mayor número de horas requeridas, como por su importancia en el desarrollo.

Es por lo tanto el estudio del sueño un asunto fundamental para todos los puericultores (padres, educadores, trabajadores de la salud y en general todos los adultos) que debe ser analizado con especial cuidado, para brindar un mejor acompañamiento a los niños en su aventura de la vida.

Puericultura del sueño en la niñez

Paula Henao M.

Pediatra puericultora

Docente de la Universidad de Antioquia

El sueño es un proceso madurativo que se modifica con el desarrollo y que no es uniforme, sino que va cambiando desde el inicio de los patrones del sueño fetal alrededor de las doce semanas de gestación hasta los patrones de sueño adulto. Además, se ve influenciado por la adaptación del niño al medio que lo rodea, sumada esta adaptación a la constante maduración cerebral y al aprendizaje de las rutinas familiares.

Los problemas del sueño son frecuentes en la niñez: ocurren en 20-30% de los niños y en muchas ocasiones pueden ser señal de trastornos emocionales, de interacción o familiares, e inevitablemente se convierten en fuente de tensión, angustia e insomnio para los padres y de dificultades de comportamiento o aprendizaje para el niño.

La duración del sueño durante la niñez muestra una gran variabilidad de un niño a otro, por lo que es necesario hacer una aproximación individual al desarrollo del sueño en cada niño para así ajustar las expectativas de duración apropiada de este a la necesidad individual de sueño.

En los recién nacidos el sueño ocurre de acuerdo con la interacción del horario con los ciclos de sueño-vigilia (dormir y despertarse) y con la necesidad de ser alimentado, cambiado y acunado. Por esto los horarios son irregulares, los períodos de sueño pueden durar desde pocos minutos hasta varias horas y ocurrir en períodos de una a tres horas.

Los recién nacidos expresan la necesidad de dormir de diferentes formas: algunos juegan, lloran, frotan sus ojos o tienen gestos individuales que poco a poco sus padres aprenden a interpretar. Por lo anterior, lo mejor es poner al niño en la cama cuando está somnoliento pero no dormido.

Los recién nacidos pueden dormir menos durante el día por estar expuestos a la luz y el ruido y ser más estimulados con juegos. A medida que se aproxima la noche el ambiente debe hacerse más calmado, silencioso y tranquilo.

En los niños de uno a seis meses el ritmo circadiano o los ciclos de sueño y vigilia están regulados por la luz y la oscuridad. El niño empieza a desarrollar este ritmo aproximadamente a las seis semanas, pero puede tardarse de tres a seis meses en establecerlo de forma regular. La duración del sueño nocturno se alarga progresivamente, pudiéndose despertar varias veces en la noche.

Los niños de seis a doce meses ya pueden dormir toda la noche pues no necesitan alimentarse en este lapso. El 70-80% adquieren este logro hacia los nueve meses. Se debe tener en cuenta que hacia el final del primer año la angustia de separación y la adquisición de destrezas motrices como la marcha puede afectar el sueño dificultando su conciliación.

Se recomienda llevar al lactante a la cama somnoliento pero no dormido, pues así puede tener conciencia del lugar en el que se encuentra y será más fácil dormir por sí mismo después de un microdespertar causado al pasar de una fase del sueño a otra, lo que ocurre aproximadamente cada 90 minutos. Lo contrario sucede si el niño se duerme en brazos o en un lugar diferente en el que despertará: no logrará conciliar el sueño y llorará para ser devuelto por sus acompañantes al lugar o circunstancia en los que se durmió.

Los niños de uno a tres años pueden tener dificultades con el sueño, principalmente resistencia para ir a la cama y despertares durante la noche.

Los problemas del sueño en esta edad suelen asociarse con la adquisición de una mayor independencia y con el aumento de habilidades motrices, cognitivas y sociales. Dado que pueden salir de la cama con facilidad, experimentan angustia de separación pero simultáneamente necesidad de autonomía y esto, sumado al desarrollo de la imaginación, puede representar problemas en la conciliación del sueño.

Al igual que los lactantes, los preescolares pueden tener dificultades durante la conciliación del sueño o despertares nocturnos. En esta edad la gran imaginación, la necesidad de imitar modelos y las vivencias desagradables para el niño durante el día hacen que esta sea la edad de mayor ocurrencia de terrores nocturnos, caminatas durante el sueño y pesadillas.

En la edad escolar a los niños les aumentan el tiempo de permanencia en la escuela y las tareas en casa, los deportes y las actividades extracurriculares y sociales, por lo cual se incrementa el interés en televisión, computadoras, juegos de video e internet, así como el consumo de productos que contienen cafeína, todo lo cual deriva en dificultades para conciliar el sueño, pesadillas e interrupciones de este. Un sueño inadecuado o escaso conduce a somnolencia diurna, así como a problemas de comportamiento y cognitivos que impactan el aprendizaje y el desempeño escolar.

Alteraciones del sueño más comunes

Las **pesadillas** son episodios de sueño con ansiedad que pueden despertar al niño. En 1920 se llevó a cabo un estudio en el cual reunió y estudió los sueños de miles de niños, encontrando que 25% de todos los sueños eran pesadillas. Estas ocurren durante períodos de transición, estrés o cambios de rutina del niño; por lo general

ocurren en la madrugada y se pueden recordar al día siguiente. Tienen tendencia a desaparecer espontáneamente.

Estrategias efectivas para eliminar el problema son: estimular al niño a hablar sobre lo acontecido durante la pesadilla, presentarle imágenes agradables antes de que se duerma y evitar la televisión antes de acostarse. Frecuentemente se considera la televisión como la causante de las pesadillas: se ha dicho que una de las consecuencias de mirar los programas y películas violentas antes de acostarse es la aparición de más alteraciones nocturnas, por lo cual se recomienda que los niños no tengan televisor en su habitación.

Muchas veces se confunden las pesadillas con los **terrores nocturnos**, pero en realidad son cosas muy distintas. Los terrores nocturnos ocurren en el primer tercio de la noche: el niño que hasta ese momento estaba durmiendo calmadamente se sienta de forma brusca en la cama gritando intensamente. Se pueden producir vocalizaciones acompañadas de manifestaciones de ansiedad intensa y puede haber también gestos incoordinados y rápidos.

A pesar de toda esta actividad el niño puede tardar de cinco a diez minutos en despertarse, en el caso de que esto ocurra. En plena crisis no reconocerá a sus padres y estará desorientado. La única cosa que un padre puede hacer por su hijo es abrazarlo y tranquilizarlo intentando no despertarlo hasta que se calme. El niño no se acordará de nada de lo sucedido.

Los terrores nocturnos están estrechamente relacionados con el **sonambulismo**: ambos aparecen durante la misma fase de sueño y según parece ambos tienen componente hereditario. Ocurre con más frecuencia de cuatro a ocho años de edad y cuando un niño lo sufre es necesario remover objetos peligrosos de la habitación para evitar que se haga daño al caminar dormido.

Higiene del sueño

Lo siguiente sobre el sueño se puede aplicar a cualquier niño, independientemente de la edad. Estas recomendaciones pueden mejorar no solo el sueño, sino también su estado de ánimo durante el día. Y, por supuesto, también ayudarán a mejorar el sueño de sus padres.

Se debe mantener un horario consistente para ir a dormir y para despertarse todos los días, los siete días de la semana: el reloj biológico está influenciado por los despertares y por la somnolencia. Se debe dormir temprano, pues los niños responden mejor cuando van a dormir pronto y la mayoría duermen mejor y durante más tiempo.

Se debe intentar que durante la primera infancia (primeros seis años de vida) el niño haga siesta todos los días: las siestas son importantes porque representan un descanso intermedio y, contrario a lo que se piensa, la duración y calidad de las

siestas afectan el sueño nocturno, puesto que buenas siestas implican mejor sueño nocturno.

Se debe desarrollar una rutina consistente para ir a dormir, pues las rutinas crean sentimientos de seguridad y son la base de la formación de hábitos. Una rutina para ir a dormir consistente y pacífica permite al niño experimentar la transición entre el movimiento diurno y la tranquilidad necesaria para la conciliación del sueño. Además, una rutina organizada ayuda a coordinar las situaciones que deben ocurrir antes de ir a la cama: baño, pijama, cepillado de dientes, etcétera.

Se debe crear un entorno agradable para dormir, asegurándose de que el colchón sea confortable, que las mantas proporcionen suficiente calor, que la temperatura ambiental sea correcta, que la pijama sea agradable y que la habitación sea acogedora.

Se debe alimentar correctamente para mejorar el sueño, pues la comida puede afectar el nivel de energía y la somnolencia: los alimentos ricos en carbohidratos tienen un efecto calmante en el cuerpo, mientras que las comidas con alto contenido de proteínas incrementan el estado de alerta. Algunas sugerencias de merienda para comer antes de irse a la cama son: tostadas con queso o mantequilla, cereal con banano, yogures o galletas bajas en azúcar.

Se debe ayudar al niño a estar sano y en forma: muchos niños no tienen suficiente actividad física durante el día y ven demasiada televisión, lo que añadido a vida sedentaria no ayuda a propiciar un buen sueño. Los niños que practican ejercicio físico cada día se duermen más rápidamente, su sueño es mejor y dura más tiempo. Se debe evitar la actividad física en la hora previa de irse a dormir, porque el ejercicio es estimulante y en este momento tiene el efecto de no propiciar la conciliación del sueño.

Se debe enseñar al niño a relajarse y a dormir: muchos niños se van a la cama sin estar muy seguros de qué tienen que hacer cuando están allí. Seguir una rutina previa que les calme y favorezca cierta somnolencia puede ayudarles. Un componente común de estos rituales es contar un cuento, pues un niño que está escuchando la lectura o la explicación de un cuento tiende a permanecer inmóvil y a concentrarse en la historia, silenciosa quietud que le permitirá adormecerse más fácilmente.

Lecturas recomendadas

Jové R. *El sueño es un proceso evolutivo*. Disponible (X-26-09) en: <http://www.crianzanatural.com/art/art68.html>

Quevedo A. El sueño en el niño. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H (ed). *El niño sano*. 3ª ed. Medellín: Editorial Médica Panamericana; 2005: 338-345.

Ramírez H. Dormir y soñar. *Boletín Crianza Humanizada* 2002; 7(1). Sears W. *El sueño infantil, mitos y realidades*. Disponible (X-26-09) en: <http://www.askdrsears.com/>