

Mi hijo tarda mucho en dormirse ¿qué puedo hacer?

¿Es el insomnio infantil un problema frecuente?

Sí. Ocurre en el 25-40% de los bebés y niños hasta los cinco años. Pero puede seguir hasta la adolescencia y también hacerse crónico.

¿Puede tener repercusiones en la salud?

El insomnio y otros trastornos del sueño, pueden ocasionar:

- [problemas de aprendizaje](#)
- trastornos del humor, [ansiedad](#), [depresión](#)
- dificultades de atención
- [trastornos de la conducta](#) (hiperactividad, impulsividad)
- alteración de las funciones metabólicas (obesidad), endocrinas e inmunes
- problemas físicos: [dolor de cabeza](#), fatiga, dolor abdominal.
- Inicio precoz del consumo de alcohol y drogas.

¿Los padres pueden influir de alguna forma en el patrón de sueño?

Hacia los tres-cuatro meses de vida los bebés comienzan a responder a los estímulos externos.

Cada vez hay más evidencia de que un control sobre ellos influye en el sueño infantil.

Hay que tener en cuenta que los niños no tienen un ritmo de sueño establecido (ritmo circadiano) en los primeros meses de vida.

Es normal que un niño tenga despertares nocturnos hasta el año de vida o incluso un poco más.

¿Qué causas pueden ocasionar el insomnio?

Siempre deben descartarse causas médicas (problemas digestivos, [otitis](#), [eccemas](#),...). Estas suelen alterar el sueño y el comportamiento durante el día.

Las causas médicas se tienen que diagnosticar y tratar por el pediatra.

Pero ¿es esto lo más frecuente?

No. Muchas veces el insomnio infantil se produce por hábitos incorrectos, como las circunstancias que rodean el

inicio y mantenimiento del sueño.

En el patrón de sueño del niño, influye el que tengan los padres, el modelo familiar, las situaciones de conflicto y stress familiar.

Puede influir el abuso de utilización de pantallas, usarlas sin supervisión, o ver programas de adultos.

El insomnio puede ser causado, por mala asociación de estímulos, falta de límites o ambas cosas.

No son recomendables actitudes demasiado permisivas, ni tampoco muy estrictas.

¿Cómo ocurre este tipo de insomnio?

Por adquisición de malos hábitos de sueño.

Lo que suele pasar es que el niño suele dormirse con un estímulo inadecuado (mecerlo, alimentarlo etc...). Esto refuerza y perpetúa el problema de sueño.

Esos elementos externos al iniciar el sueño serán necesarios para cogerlo otra vez, cuando se despierte por la noche.

Tenéis algunos consejos en el artículo de esta web: "[Higiene de sueño. Enseñando a dormir a nuestros hijos](#)".

Es importante:

- Enseñar al niño a dormirse solo, establecer rutinas previas al sueño.
- Transmitirle seguridad, poner límite a sus demandas con firmeza y serenidad.
- Procurar las condiciones adecuadas de oscuridad y temperatura.
- Evitar comidas copiosas o bebidas excitantes antes de dormir.
- Evitar situaciones estresantes antes de acostarlo. Es bueno que hagan ejercicio, pero no justo antes de ir a la cama.
- No permitir el uso de aparatos electrónicos en el dormitorio.
- Es bueno que pasen todos los días un rato al aire libre.
- Respetar los horarios (que sean siempre los mismos , o menos de una hora de diferencia)
- Y que todos los adultos que lo cuiden actúen de igual manera.

¿Qué tipo de tratamiento es más eficaz?

Son importantes las medidas preventivas, saber como enseñarlos a dormir.

Si ya tenemos el problema, lo mejor es consultar con el pediatra, que nos indicará como mejorar el sueño de nuestro hijo.

Hay varias formas de hacerlo con técnicas de modificación de conductas.

[Los fármacos](#) no dan buenos resultados a largo plazo, porque no quitan el problema de fondo.

Los fármacos nunca deben ser usados como primera ni como única opción (siempre deben asociarse a otros

recursos). A veces se pueden usar, siempre que estén indicados por el pediatra o especialista en sueño. Y se deben usar durante poco tiempo.

Tampoco sirven los productos de herbolario, los complementos alimenticios ni el ruido blanco.

Pero ¿cómo debo actuar si mi hijo es ya un adolescente?

El síndrome de retraso de fase lo pasan el 5-10% de los adolescentes.

Se trata de que concilian el sueño muy tarde, al menos una hora después de lo deseado.

Este problema se trata en el artículo titulado "[Síndrome retraso de fase del adolescente](#)".

Enlaces interesantes

- **Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Información para padres, educadores y adolescentes.** En: Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2011 ([descargable en pdf](#))

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Mi hijo tarda mucho en dormirse, ¿qué puedo hacer? (Insomnio infantil)

M^a Isabel Morera Sanz. Pediatra
Carmen Santana Escalante. Pediatra

www.familiaysalud.es

Familia y Salud

AEPap

Autor/es:

- [M^a Isabel Morera Sanz](#). Pediatra. Centro de Salud "Adoratrices". Huelva
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.
- [Carmen Santana Escalante](#). Pediatra. Centro de Salud "Huelva Centro". Huelva


