



### FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## El niño somnoliento (Niños con excesiva somnolencia diurna)

**Autor/es:** Cruz Navarro I. CS Montequinto. Dos Hermanas (Sevilla). Montón Álvarez JL. CS Mar Báltico. SERMAS. Grupo del Sueño. AEPap  
(No publicado) [Volumen 4. Nº 4. Diciembre 2011](#) [1]

### ¿Qué es la excesiva somnolencia?

Llamamos somnolencia a la sensación de pesadez y torpeza de los sentidos motivada por la falta de sueño. La **excesiva somnolencia diurna** se define como la incapacidad de permanecer despierto durante el día, alternándose la vigilia con episodios de sueño o adormecimiento. Puede aparecer a cualquier edad, aunque se hace más aparente cuando comienza la escolarización y el niño no es capaz de mantener la atención ni realizar las tareas que sí hacen sus compañeros.

### ¿Es frecuente la excesiva somnolencia en los niños?

Con relativa frecuencia, los niños parecen somnolientos, les cuesta trabajo levantarse de la cama por la mañana, presentan escaso rendimiento escolar o, incluso, se duermen en clase.

Alrededor del 75% de los adolescentes reconocen que necesitan dormir más todos los días. En estudios realizados en el medio escolar, se detectó que un 10% de los alumnos presentaban somnolencia durante el día y que casi el 20% se encontraban cansados durante el horario escolar.

### ¿Qué provoca la excesiva somnolencia en mi hijo?

Las causas que provocan la somnolencia en el niño se pueden agrupar en tres:

1. Escasa duración del sueño o sueño insuficiente: los niños no duermen el tiempo que requieren, porque trasnochan o porque se levantan demasiado pronto.
2. Calidad pobre del sueño: a pesar de dormir las horas necesarias, el sueño es fragmentado y no resulta adecuado.
3. Los niños presentan unas necesidades de sueño incrementadas con respecto a los demás niños de su edad.

### ¿Cuáles son las causas más frecuentes?

El primer grupo de causas es el más frecuente. Estamos ante un **sueño insuficiente en cantidad**: el niño duerme pocas horas porque se acuesta tarde o porque se despierta demasiado temprano. En él se incluyen el **insomnio de inicio** o la **ausencia de un hábito correcto de sueño**, con múltiples despertares.

## El niño somnoliento (Niños con excesiva somnolencia diurna)

---

Suele mejorar cuando se instaura una adecuada "higiene del sueño". Ésta consiste en hacer partícipe al niño, desde los primeros meses de vida, de unas rutinas razonables en los horarios y actuaciones en la cena y al irse a la cama, que, lejos de constituir una disciplina espartana, sirven para darle al niño una seguridad que se traduce en un sueño tranquilo y reparador.

En la adquisición de una adecuada higiene de sueño influyen factores psicoafectivos, educacionales, sociales y laborales de los padres.

En los adolescentes, la somnolencia suele estar motivada, además de por lo anterior, por el llamado **retraso de fase**, en el que, a una base fisiológica o biológica de inicio del sueño a una hora más tardía, se añade una moda o tendencia de la sociedad a mostrar a los chicos una visión de la noche como atractiva y del sueño, como aburrido o innecesario.

El uso de las tecnologías (móvil, Internet, televisión) durante las horas inmediatas a aquellas en las que el adolescente se acuesta, unido a unos horarios de salir y de acostarse excesivamente tardíos durante los fines de semana, así como el exceso en el consumo de bebidas con cafeína, conducen a un círculo vicioso de insomnio nocturno y somnolencia diurna, de nefastas consecuencias en las relaciones familiares, sociales y el rendimiento académico de estos jóvenes.

### ¿Qué procesos pueden afectar a la calidad del sueño?

El segundo grupo de causas de la somnolencia en los niños, menos frecuente que el anterior, lo constituye el **sueño fragmentado o de escasa calidad**, que puede serlo por la existencia de parasomnias, por los llamados trastornos respiratorios del sueño, como el ronquido o el síndrome de apnea-hipopnea del sueño (SAHS), así como por otras enfermedades. En este grupo, el número total de horas de sueño es normal, o incluso aumentado, pero el sueño no es de buena calidad, no es reparador.

La **parasomnias** son trastornos puntuales que suceden exclusiva o preferentemente durante el sueño, perturbándolo. Se trata de las pesadillas, terrores nocturnos y sonambulismo, entre otros, que, si se presentan con frecuencia, pueden conducir a un sueño insuficiente y por tanto a somnolencia diurna. El tratamiento de las parasomnias incluye la investigación de trastornos o desencadenantes psicológicos y la instauración de una adecuada higiene del sueño.

También pueden afectar a la calidad del sueño los llamados **trastornos respiratorios**, como el **ronquido** o el **síndrome de apnea-hipopnea del sueño (SAHS)**, así como **enfermedades con síntomas nocturnos** como el asma, la rinitis, el reflujo gastroesofágico, el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH), la epilepsia y otras (que en total constituyen un escaso 2% de casos de niños somnolientos).

### ¿Pueden tener los niños aumentadas sus necesidades de sueño?

De forma excepcional, los niños pueden estar somnolientos por un aumento en las necesidades del sueño, que puede responder bien de forma temporal a determinadas enfermedades agudas o efectos secundarios de determinados fármacos o, en contadas ocasiones, de forma permanente, a la existencia de una **narcolepsia**, enfermedad muy rara de base hereditaria.

### ¿Qué normas se deben de recomendar para una buena higiene del sueño?

En general, la calidad del sueño guarda relación con el establecimiento de unos horarios regulares desde una temprana edad, evitar ver la televisión por la noche en la cama antes de dormirse, tampoco es recomendable navegar por Internet a últimas horas del día, evitar la práctica deportiva antes de acostarse, evitar el consumo de cafeína (bebidas de cola, café, té, chocolate)

### ¿Cómo puedo saber si mi hijo presenta excesiva somnolencia?

Con frecuencia sólo se llega al diagnóstico cuando se hace evidente y provoca problemas en el rendimiento escolar o en la dinámica familiar y social de los niños/adolescentes.

Existen varias **preguntas** que los padres pueden hacerse para sospechar este cuadro:

## El niño somnoliento (Niños con excesiva somnolencia diurna)

---

1. ¿Está el niño más cansado o somnoliento durante el día que sus amigos?
2. ¿Es difícil despertarlo por la mañana?
3. ¿Se duerme en clase? ¿Es adecuado su rendimiento escolar?
4. ¿Necesita dormir siesta a diario (en mayores de 5 años)?

### ¿Cómo se trata la excesiva somnolencia?

El tratamiento depende de la causa que lo provoque, aunque en la mayoría de los casos se hará imprescindible el instaurar o retomar una adecuada **higiene de sueño**. Ésta es además la mejor herramienta, accesible a todos los padres, para evitar la aparición de un sueño pobre en calidad y/o cantidad que provoque una excesiva somnolencia en nuestros hijos

### Bibliografía:

Para más información consultar la página Web del Grupo del Sueño de la AEPap:  
Disponibile en: <http://www.aepap.org/gtsiaepap/> [2]

Pin G. Genis R. Durmiendo como un niño. Ideas practicas para educar el sueño de nuestros hijos. Ed Parenting