

HOJA DE INFORMACION DE SOMNILOQUIAS

¿Qué son las somniloquias?

Consiste en hablar durante el sueño, se considera una parasomnia y no entraña una patología específica. Se trata normalmente de la emisión de palabras ininteligibles o conjunto de ellas formando frases cortas. Pueden ir acompañadas de risas, gritos o llantos. Pueden aparecer en sueño NoREM (predominante en primera mitad de la noche) o en sueño REM (predominate en segunda mitad de la noche).

Quien presenta los episodios no es consciente de su vocalización y lo que dice no tiene porqué tener relación con algo real. No suelen despertar al niño y éste no recuerda lo ocurrido al día siguiente. No es molesto para el que lo presenta, pero pueden resultar molesto para otras personas, sobre todo si comparten habitación.

Estas manifestaciones son muy frecuentes en la población infantil, alrededor del 50% de los/as niños/as de 3 a 10 años presenta somniloquias al menos una vez al año, es muy típico cuando el niño inicia la guardería o la escuela. Afecta por igual a niños y a niñas. Puede asociarse a alguna otra parasomnia como sonambulismo, terrores nocturnos, pesadillas, etc.

¿Debo preocuparme?

No, como ya hemos dicho es una parasomnia muy frecuente en la edad pediátrica, solo si son muy reiteradas hay que descartar la presencia de circunstancias que desencadenen los episodios como por ejemplo apneas (pausas prolongadas en la respiración), procesos febriles subyacentes, cansancio extremo o uso abusivo de TV o videojuegos de contenido violento.

¿Debemos tratarlo?

No, como ya hemos dicho, no es una patología y la evolución natural es a desaparecer. Solo si son muy reiterados los episodios o con alta carga emotiva y/o de violencia durante el suceso hay que comentarlo con el pediatra y valorar cómo se encuentra la situación emocional del niño y su entorno sociofamiliar.

¿Podemos prevenirlo?

Sí, pues aunque no es una patología, puede ser molesto para el resto de la familia. Se pueden seguir unas recomendaciones para que los episodios sean menos frecuentes:

- Evitar actividades que exciten demasiado al niño en horas cercanas al sueño.
- Evitar consumo de TV o videojuegos en los que predomine la violencia.
- Actividades relajantes antes de dormir (leer un libro, contar un cuento...).
- Regularidad en las rutinas y horas de sueño.

Si esto falla y persiste molestias a otros familiares podemos amortiguar el sonido cerrando la puerta o separando a niños que comparten habitación.

Con el Aval Científico de

