

## HOJA DE INFORMACION DE SONAMBULISMO

### ¿Qué es el sonambulismo?

El sonambulismo es un trastorno del sueño incluido dentro del grupo de las parasomnias (aparición de fenómenos físicos o conductas no deseables o molestas que ocurren predominante o exclusivamente durante el sueño) que consiste en conductas complejas.

Durante los episodios de sonambulismo el niño se levanta de la cama y camina sin ser completamente consciente de lo que le rodea. Las conductas pueden ser variadas: sentarse dormido en la cama, correr agitado, o tareas más complejas como abrir puertas cerradas con llave, sacar alimentos de la nevera y comer, bajar las escaleras, e incluso salir de casa o al balcón. Durante los episodios suele mantener los ojos abiertos y puede murmurar o dar respuestas ininteligibles o carentes de significado.

Es difícil despertarlo y raramente el niño recuerda lo sucedido al día siguiente. Aparecen durante la fase N3 del sueño NREM, en la primera mitad de la noche siendo el niño incapaz de despertarse completamente de esta fase, y conducen a un despertar parcial.

Es muy común en niños, más frecuente entre los 4 a 8 años. Puede aparecer o mantenerse a lo largo de toda la infancia e incluso la edad adulta. El curso es generalmente benigno y autolimitado.

### ¿Cuándo debemos sospecharlo?

Niño que deambula durante el sueño, con dificultad para despertarlo y que no recuerda total o parcial del episodio.

Niño con comportamientos rutinarios que ocurren en momentos inapropiados (sueño).

Niño con comportamientos peligrosos o que potencialmente lo sean durante el sueño.

### ¿Son necesarias pruebas?

El diagnóstico es clínico a través de la historia clínica detallada de los episodios (edad de inicio, hora en la que se produce, frecuencia, regularidad y duración de los episodios, antecedentes familiares de trastornos del sueño, factores asociados que predispongan o precipiten los episodios e impacto que el trastorno causa en la vida diaria del paciente) así como una exploración física y neurológica completas.

En caso de dudas con otras enfermedades que puedan confundirse con el sonambulismo o en casos atípicos del mismo, se podría valorar realizar una videopolisomnografía nocturna

### ¿Tiene tratamiento?

En general no requieren tratamiento específico (no existe ningún fármaco con indicación autorizada en niños), pero sí se pueden dar estas recomendaciones:

- Mejora de la higiene del sueño: dormir las horas suficientes y mantener horario regular de sueño, no suprimir las siestas si la siguen haciendo, mantener un horario regular de sueño y evitar posibles desencadenantes.
- Medidas dirigidas a mejorar la seguridad del niño para que él mismo no se haga daño o hiera a otros durante los episodios
- Conducir de vuelta a la cama al niño, evitar despertarlo e interferir en el episodio, permaneciendo a su lado en silencio, velando por su seguridad, pero sin interactuar con él.
- Despertares programados que pueden eliminar los episodios de sonambulismo en niños con episodios frecuentes y de larga evolución.
- Podrían ser útiles algunas técnicas/intervenciones psicológicas en niños con episodios graves o refractarios a otras medidas.

Con el Aval Científico de

