

## HOJA DE INFORMACIÓN DE TERRORES NOCTURNOS

### ¿Qué son los terrores nocturnos?

Los terrores nocturnos son trastornos del sueño en los cuales el niño pasa rápidamente de estar profundamente dormido a una agitada actividad caracterizada por la sudoración, la taquicardia, la hiperventilación y, en algunos casos, el forcejeo. Suelen ocurrir en el primer ciclo de la noche, dos o tres horas después de que el niño haya conciliado el sueño. Por lo general durante los episodios el niño mantiene los ojos abiertos con una mirada de pánico con evidentes síntomas de terror y ansiedad. A pesar de su intensa actividad, el niño se encuentra profundamente dormido. Por eso no suelen responder a los estímulos externos, siendo muy difícil tranquilizarlo. El episodio puede durar de 10 a 20 minutos y luego el niño se vuelve a dormir. A la mañana siguiente el niño no recuerda nada de lo sucedido.

Son más comunes en los niños de entre 4 y 12 años de edad, aunque se pueden dar a cualquier edad.

### ¿Por qué se producen?

Suelen tener un componente hereditario, ya que alrededor del 60% de los niños con terrores nocturnos tienen familiares cercanos que presentaron este trastorno. Otras causas del trastorno pueden ser la ansiedad, el estrés y la privación de sueño. Por lo general, situaciones de ansiedad vividas durante el día inducen al niño a acostarse en un estado de agitación, predisponiendo a estos episodios.

### ¿Son necesarias pruebas?

El diagnóstico se basa en la historia clínica. Sólo son necesarias pruebas complementarias como la polisomnografía o el electroencefalograma en los casos en los que existan dudas sobre el diagnóstico por la duración, frecuencia o por los síntomas acompañantes (Movimientos anormales o repetitivos, vómitos, síntomas diurnos, etc.)

### ¿Tiene tratamiento?

Los episodios no requieren ningún tratamiento específico. Resulta muy difícil tranquilizarle ya que el niño está profundamente dormido. No se recomienda despertarlo, ya que se mostrará confuso.

Para prevenir los episodios es fundamental mantener una buena higiene de sueño, con horarios regulares a la hora de acostarse, evitando la privación de sueño y situaciones activadoras antes de acostarse, como videojuegos, ejercicio físico o bebidas estimulantes. Reducir el estrés durante el día o usar mecanismos de afrontamiento pueden reducir los terrores nocturnos. Existen algunas técnicas psicológicas como los despertares programados que pueden ayudar a disminuir los episodios. Los tratamientos farmacológicos se utilizan en casos excepcionales, ya que la evolución suele ser favorable, desapareciendo espontáneamente en la mayoría de los casos.

Con el Aval Científico de

