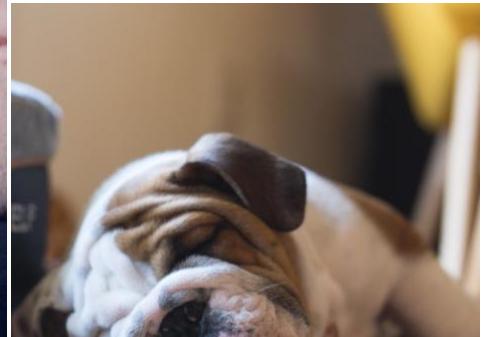


# LOS PROBLEMAS DE SUEÑO EN LA INFANCIA



Los trastornos del sueño son considerados uno de los problemas infantiles más frecuentes en casa. En edades tempranas, los problemas del sueño presentan características únicas que vienen determinadas por la interacción de factores mentales, madurativos, estilos parentales y conducta infantil.

Dormir es una función fisiológica indispensable a lo largo de la vida, pero cuando el ciclo del sueño no está instaurado puede surgir toda una serie de problemas.

En la infancia, el insomnio es el trastorno del sueño más frecuente desde los seis meses hasta los cinco años de edad con prevalencias que oscilan entre el 25% y el 50% de la población infantil (Challamel y Franco, 2011). Las formas más frecuentes son la dificultad para iniciar el sueño y los continuos despertares nocturnos sin la presencia de cuidadores. La etiología del insomnio es multifactorial, desde factores externos como alimentación, ruidos, temperatura, pasando por factores orgánicos como infecciones, virus y factores psicopatológicos. Asimismo se contemplan los inadecuados hábitos del sueño y el deficiente manejo ambiental. El reconocimiento de la influencia de los factores psicológicos en el insomnio ha propiciado que el tratamiento adecuado sea la terapia cognitiva-conductual.



En estos casos es recomendable acudir a un especialista si aplicando mejoras en las pautas de higiene del sueño y siendo consistentes con las pautas conductuales parentales no se aprecia mejoría.

Los especialistas guiarán a la familia recogiendo la información detallada sobre el desarrollo evolutivo del niño a través de la entrevista clínica o escalas específicas. Es fundamental también evaluar las actitudes y valores de los padres ante la educación de sus hijos para conocer si el estilo educativo es coherente y consistente. Se valoran igualmente la existencia o no de problemas fisiológicos del sueño. Con toda esta información, se plantean los objetivos de la intervención que suelen ser: reeducar los hábitos del sueño, instaurar el hábito de dormir solo y reducir los despertares nocturnos, según el caso.

Pueden ser muchas las causas de un problema de sueño infantil, pero descartando problemas fisiológicos, como padres y desde casa se pueden aplicar pequeños cambios en las rutinas de higiene del sueño. Normalmente la carencia de rutinas y la discordancia entre las órdenes puede agravar estas dificultades, los niños aprenden que ante las conductas disruptivas, los padres acuden a dormir con ellos o se pueden ir a su cama de manera que se perpetua una dependencia para conciliar el sueño. Con frecuencia, estas conductas suelen nutrirse con reforzamiento, es decir, cuando los niños demandan acompañamiento y no ven satisfechos sus deseos, comienzan con lloros, gritos, etc y finalmente esta súplica acaba con la conquista de su objetivo.

Revisar y descartar un problema fisiológico, controlar los estímulos ambientales, maximizar la asociación entre dormitorio y sueño, reestructurar las rutinas y actividades y realizar una jerarquía de exposición gradual, suelen ser las pautas más comunes para tratar estas dificultades, siempre de la mano de un profesional.