

Trastornos del sueño de los 2 a los 5 años

¿Cuáles son los trastornos que pueden aparecer a estas edades?

Un tercio de los niños [menores de cinco años](#) tiene algún problema del sueño. En niños mayores, los despertares nocturnos son uno de los problemas más comunes.

El [insomnio infantil](#) lo sufren un 30% de los niños entre los 6 meses y 5 años. En la mayor parte de los casos se debe a un mal hábito. Sólo a veces se debe a una causa médica.

El niño no puede, tarda o tiene miedo a dormirse. Lo más frecuente es que el niño duerma muy poco tiempo, el sueño se interrumpa, no concilie el sueño tras un despertar o se despierte muchas veces en la noche. Todo esto lleva a un sueño insuficiente o a un sueño interrumpido. Esto tiene [consecuencias diurnas](#). En los niños no siempre se manifiesta como tendencia a quedarse dormido. Puede ser irritabilidad, o problemas de interacción social y de comportamiento.

¿En qué consisten estos trastornos?

1. El niño al que le cuesta dormirse

En los niños de esta edad casi siempre se debe a un [mal hábito](#). En niños más mayores hay otras causas.

Un buen [vínculo](#) del niño con su cuidador, casi siempre la madre en los primeros años de la vida, hace al niño menos susceptible al miedo y a la angustia de separación y abandono.

Los problemas en el momento de acostarse son muy frecuentes entre los 2 y los 5 años. En general se deben a hábitos incorrectos. Pueden influir tres factores: condiciones exteriores (ruido, luz, cohabitación...), presión externa inadecuada (rigidez excesiva, oposición...), estado de ansiedad.

Se manifiesta de diversas formas: oposición a acostarse (grita, se levanta..), rituales al acostarse (frecuentes entre 4-6 años), fobia a acostarse (aparece hacia los 2-3 años, exige la luz encendida, la mano...)

2. El niño que presenta eventos anormales durante el sueño

Son más frecuentes en niños mayores. En este grupo se incluyen:

[Angustias nocturnas](#). Comprenden:

- [Terror nocturno](#): Típico a los 3-4 años aunque a veces se reproducen a los 5-6 años. En muchos casos tienen

algún antecedente familiar. Suelen pasar en la fase más profunda del sueño, al inicio de la noche.

- **Sueño de angustia (pesadillas):** Hasta en un 30% de los niños desde los 2 años. Son poco importantes, transitorios y de fácil control. Se presentan en el último tercio de la noche.
- **Despertar ansioso:** Es un cuadro intermedio entre los dos anteriores.

Ritmias del sueño (movimientos anormales durante el sueño): Se ven en el 4 % de los niños. Ocurren a mitad de noche y se repiten 3-4 veces en la misma noche. Tienen un ritmo regular de alrededor de un golpe por segundo. Giran la cabeza, balanceo de una pierna..... Incluso pueden llegar a mover la cama o la cuna. La consulta es muchas veces por el ruido que generan. Desaparecen generalmente de forma espontánea a partir de los 3-4 años.

Alteraciones respiratorias durante el sueño (ronquidos y/o pausas de apnea): Entre los niños de 4-5 años un 0.7 % las presentan. Son semejantes a las de los adultos pero con algunas diferencias: La causas más frecuentes son las debidas a la hipertrofia de adenoides ("vegetaciones"). Y generalmente la mayoría de los sucesos respiratorios (apneas) en lactantes y niños no terminan en despertares.

Enlaces útiles

- En Familia y Salud: *Cuentos para crecer y educar:* [Cuando vas a dormir](#)
- En Familia y Salud: *Libros para padres:* [El sueño](#)
- **Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Información para padres, educadores y adolescentes.** En: Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2011* ([descargable en pdf](#))

Fecha de publicación: 20-12-2016

Autor/es:

- [Cecilia Pérez Salgado](#). Pediatra. Centro de Salud "Torrequebrada". Benalmádena (Málaga)

