

Medio: Revista Rumbos

Sección / Suplemento:

Fecha: 1 de febrero de 2015

Link: <http://www.rumbosdigital.com/secciones/notas/terror-nocturno-ninos-gritos-y-suenos-0>

rumbos

VIDA COTIDIANA

Terror nocturno: Niños, gritos y sueños

No son pesadillas, pero parecen, porque los nenes más chiquitos chillan y patalean angustiados mientras duermen. Aquí, una guía para entender este trastorno del sueño que asusta a los padres.

Por:

JESICA MATEU

24 5 googleplus2 1

Ver los comentarios (0)



Me asusté mucho porque mi hija no paraba de gritar desesperada. Trataba de tranquilizarla pero estaba desencajada y no dejaba de patalear. Después, cuando finalmente se calmó, se volvió a dormir lo más bien. Y a la mañana

siguiente, al preguntarle por lo que había pasado, me miraba sin entender a lo que me refería”, relata Natalia Colucci sobre el episodio que vivió, pocas pero intensas noches, con su hija Micaela, de dos años y medio. Como muchas otras madres que transitan por la misma experiencia, decidió consultar enseguida al pediatra. El diagnóstico fue tan extraño como tranquilizador: terror nocturno.

Se trata de “un trastorno del sueño y una manifestación de angustia intensa a la que no se le puede poner palabras. Los chicos, cuanto más pequeños son, más manifiestan la angustia con el cuerpo”, explica Felisa Widder, pediatra y psicoanalista miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina.

Por su parte, Mirta Dall’Occhio, psicóloga y directora del centro de estudio de estrés y ansiedad Hémera, indica que este fenómeno afecta del 3 al 6 por ciento de los niños de dos a cuatro años, especialmente a los varones. Asimismo, señala que los episodios de terror nocturno se dan “en las primeras dos y tres horas en que el niño concilió el sueño. Puede tener despertares súbitos donde está como dormido, pero chilla, grita y se sacude. Los padres se confunden y piensan que es una pesadilla”.

¿Qué preguntás, má?

A diferencia de cuando sufren efectivamente pesadillas, “los chicos con terror nocturno no tienen recuerdo de lo que les sucedió”, aclara Widder.

Por otro lado, mientras que las pesadillas aparecen en la etapa REM del sueño, es decir cuando este es especialmente profundo, el terror nocturno sucede previamente, cuando “el sistema nervioso central pasa de la vigilia a la fase REM”, aporta Dall’ Occhio.

Vale aclarar que no se trata de un trastorno nuevo. Sólo que actualmente existen más estudios y estadísticas al respecto. “Es posible que en la antigüedad –igual que como ocurría con los epilépticos y los sonámbulos– al terror nocturno se le atribuyeran causas mágicas y se creyera que quienes lo sufrían estaban poseídos”.

Estresaditos

Según los expertos, son varias las razones por las que aparece este trastorno en el que los chicos semidormidos se despiertan agitados, gritando, moviéndose, con hiperventilación, taquicardia y sudoración. Desde causas evolutivas, inmadurez psíquica y predisposición genética hasta antecedentes familiares de sonambulismo. También se puede dar por episodios aislados ligados a momentos en que el infante tuvo fiebre o tomó alguna medicación a la que el cuerpo aún está adaptándose.

Otro motivo es su exposición a situaciones traumáticas como duelos, accidentes o robos. Si el niño está estresado, aumentan las posibilidades de que el cerebro se active de modo tal que esté hiperalerta. Por eso, “no hay que someterlo a exigencias cambiantes y constantes ni hacerlo cargo de problemáticas de adultos, si hay situaciones como ser la separación de los padres o alguna otra fuente de tensión como problemas de salud de algún familiar”, plantea Dall’ Occhio. En esos casos, hay que cuidar la información que se le da y mantenerlo en su lugar de niño”.

Es que, tal como subraya la psicóloga, “no podemos evitarle algunas situaciones estresantes como una mudanza, el nacimiento de un hermanito o el divorcio, pero sí cuidar su nivel de exposición y darle al niño lugar suficiente para que se exprese y procese estas noticias”.

Todo concluye al fin

“Los padres tienden a despertar o consolar a sus hijos para que se calmen cada vez que sufren de terror nocturno. Pero no hay que hacer nada de eso”, revela la psicóloga. Es que si se los despierta, al no registrar conscientemente lo que les ocurre, lo único que se logra “es que tengan un estado confusional. No entienden lo que les está pasando”. Tampoco hay que darles medicación para dormir si ningún médico lo ha indicado. “Pero sí contenerlos físicamente para evitar que se golpeen contra una mesa de luz, por ejemplo. Y no hay que desesperarse sino conservar la calma. Hay que entender que es una descarga y que, una vez que pasa, volverán a dormir plácidamente”.

La situación desagradable puede durar incluso unos diez minutos, por lo que la paciencia es fundamental. Ya va a pasar.

Por su parte, la pediatra Felisa Widder opina que a la mañana siguiente, “conviene decirles a los chicos que algo les pasó por la noche, pero no hay que insistirles”, ya que, como se dijo, no tienen registro de lo sucedido.

MEJOR PREVENIR

El terror nocturno que sufren los niños da lugar a una situación por demás desagradable y angustiante para los padres que ven a sus pequeños gritar con una desesperación y una intensidad inusitadas.

Por eso, es importante saber que es normal que les suceda habitualmente, incluso una vez por semana. “Se da en la etapa de los miedos naturales, como son el temor a las tormentas y a los monstruos”, explica la pediatra y psicoanalista Felisa Widder.

Pero aclara: “Cuando se da varias veces por semana o más de una vez por noche, es patológico, por lo que lo mejor es hacer una consulta, en principio, al pediatra”.