

TERRORES NOCTURNOS



Descripción general

Los terrores nocturnos son episodios de gritos, miedo intenso y agitación del cuerpo mientras todavía duermes. También conocidos como «miedos del sueño», a menudo los terrores nocturnos ocurren en combinación con el sonambulismo. Como sucede con el sonambulismo, los terrores nocturnos se consideran una «parasomnia», es decir, una experiencia no deseada durante el sueño. Un episodio de terror nocturno puede durar desde varios segundos hasta unos pocos minutos, pero también puede extenderse durante más tiempo.

Los terrores nocturnos afectan a casi el 40 por ciento de los niños y a un porcentaje significativamente menor de adultos. A pesar de que son escalofriantes, los terrores nocturnos no suelen ser una causa de preocupación. La mayoría de los niños superan los terrores nocturnos antes de la adolescencia.

Los terrores nocturnos pueden requerir tratamiento si causan problemas para dormir lo suficiente o suponen un riesgo de seguridad.

Síntomas

Los terrores nocturnos no son lo mismo que las pesadillas. Quien tiene una pesadilla se despierta y puede llegar a recordar algunos detalles; en cambio, quien sufre un episodio de terror nocturno sigue durmiendo. Por la mañana, los niños no suelen recordar nada de sus terrores nocturnos. Los adultos, en cambio, pueden llegar a recordar un fragmento del sueño que tuvieron durante el episodio.

Los terrores nocturnos suelen ocurrir entre el primer tercio y la primera mitad de la noche, y es poco frecuente que ocurran durante las siestas. Los terrores nocturnos pueden provocar sonambulismo.



Durante un episodio de terror nocturno, una persona puede:

- **Comenzar con un grito atemorizante**
- **Sentarse en la cama y verse asustada**
- **Mirar fijo y con los ojos muy abiertos**
- **Transpirar, respirar pesadamente y tener el pulso acelerado, la cara ruborizada y las pupilas dilatadas**
- **Patear y pegar**
- **Ser difícil de despertar y, si se logra, mostrarse confundida**
- **Ser difícil de consolar**
- **No recordar el suceso a la mañana siguiente o tener pocos recuerdos de este**
- **Posiblemente, salir de la cama y correr por la casa o tener una conducta agresiva si se le impide el paso o se la contiene**

Cuándo consultar al médico

Los terrores nocturnos ocasionales no suelen ser causa de preocupación. Si tu hijo sufre episodios de terrores nocturnos, simplemente menciónalos en el examen de rutina para el control del niño sano. Sin embargo, consulta con tu médico si los terrores nocturnos:

- **Aparecen con más frecuencia**
- **Interrumpen de forma habitual el sueño de quien los padece o el de otros familiares**
- **Provocan problemas de seguridad o lesiones**
- **Provocan síntomas diurnos de somnolencia excesiva o problemas para cumplir con tus tareas**
- **Siguen apareciendo después de la adolescencia o comienzan en la adultez**

Causas

Los terrores nocturnos se clasifican como una parasomnia, una conducta o una experiencia no deseada durante el sueño. Los terrores nocturnos son un trastorno de

vigilia, lo que significa que se producen durante el sueño N3, la fase más profunda del sueño sincronizado. Otro trastorno del sueño sincronizado es el sonambulismo, que puede producirse junto con los terrores nocturnos.

Existen varios factores que pueden contribuir a causar los terrores nocturnos, por ejemplo:

- ***Privación del sueño y cansancio extremo***
- ***Estrés***
- ***Interrupciones en el horario para dormir, viajes o interrupciones del sueño***
- ***Fiebre***

A veces, los terrores nocturnos pueden desencadenarse por afecciones no diagnosticadas que interfieren en el sueño, entre ellas:

- ***Respiración asociada a trastornos del sueño: un grupo de trastornos que comprenden patrones anormales de respiración durante el sueño (el más frecuente es la apnea obstructiva del sueño)***
- ***Síndrome de piernas inquietas***
- ***Algunos medicamentos***
- ***Trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad***
- ***En adultos, consumo de alcohol***

Factores de riesgo

Los terrores nocturnos son más frecuentes si se tienen familiares con antecedentes de haberlos tenido o de sonambulismo. Los terrores nocturnos son más frecuentes en las mujeres.

Complicaciones

Las complicaciones que pueden resultar de los terrores nocturnos son:

- ***Somnolencia diurna excesiva que puede generar dificultades en la escuela o en el trabajo, o problemas con las tareas cotidianas***
- ***Alteración del sueño***
- ***Vergüenza de los terrores nocturnos o problemas en las relaciones***
- ***Lesiones a sí mismo o, en raras ocasiones, a personas que se encuentren cerca.***



[by Escrito por personal de Mayo Clinic](#)



La mayoría de los padres han tenido que consolar alguna vez a sus hijos después de una pesadilla. Pero, si su hijo ha tenido alguna vez lo que se conoce como terror nocturno, experimentó tanto miedo que, por mucho que usted hizo, no hubo forma de consolarlo.

Un terror nocturno es un trastorno del sueño que se parece a una pesadilla, con la salvedad de que es mucho más espectacular. Aunque los terrores nocturnos pueden asustar bastante a los padres que los presencian, no suelen ser un motivo de preocupación ni el signo de un problema médico subyacente.

¿Qué son los terrores nocturnos?

Durante una noche típica, el sueño pasa por una serie de fases. Cada una de ellas se asocia a una actividad cerebral particular, y la fase de movimientos oculares rápidos (MOR o REM en inglés) es cuando tienen lugar la mayoría de sueños.

Los terrores nocturnos ocurren durante el sueño no REM. A diferencia de las pesadillas (que ocurren durante el sueño REM), un terror nocturno no es un sueño desde el punto de vista técnico, sino más probablemente una súbita reacción de miedo que tiene lugar durante la transición de una fase de sueño a otra.

Los terrores nocturnos suelen ocurrir de dos a tres horas después de que el niño concilie el sueño, cuando tiene lugar la transición desde la fase de sueño más profunda no REM a la más superficial de sueño REM, la etapa en que se producen los sueños. Por lo general,

esta transición sucede con suavidad. Pero en ocasiones el niño se agita y se asusta —y esa reacción de miedo es el terror nocturno.

Durante un terror nocturno, un niño puede incorporarse y sentarse en la cama súbitamente y ponerse a chillar o gritar como si estuviera sumamente angustiado. La respiración y el ritmo cardíaco se le pueden acelerar, puede empezar a sudar, a agitarse y a comportarse como si estuviera sumamente alterado y asustado. Al cabo de unos minutos o algo más, el niño se calma y se vuelve a dormir plácidamente.

A diferencia de las pesadillas, que se suelen recordar, al día siguiente los niños no tienen ningún recuerdo del terror nocturno porque estaban dormidos mientras ocurrió —y no tienen imágenes mentales que evocar.

¿Cuál es su causa?

Los terrores nocturnos están provocados por una hiperactivación del sistema nervioso central (SNC) durante el sueño. Esto puede ocurrir porque el SNC (que regula la actividad cerebral durante el sueño y la vigilia) todavía está madurando. Algunos niños heredan una tendencia a esta hiperactivación; aproximadamente el 80% de los niños que tienen terrores nocturnos tienen un pariente que también los experimentó o bien que sufrió de sonambulismo (un tipo similar de trastorno del sueño) durante la infancia.

Los terrores nocturnos se han descrito en niños que:

- ***estaban muy cansados, enfermos, estresados o fatigados***
- ***estaban tomando un medicamento nuevo***
- ***dormían en un entorno nuevo o lejos de su casa.***

Los terrores nocturnos son relativamente poco frecuentes —solamente afectan a entre el 3 y el 6% de los niños, mientras que prácticamente todos los niños tienen alguna pesadilla de vez en cuando. Los terrores nocturnos se suelen dar en niños de entre cuatro y doce años, pero se han descrito en niños de solo 18 meses. Parecen ser un poco más frecuentes en los niños que en las niñas.

Un niño puede tener un episodio de terror nocturno aislado o varios antes de que este tipo de episodios desaparezcan por completo. La mayoría de las veces los terrores nocturnos desaparecen solos conforme va madurando el sistema nervioso.

Cómo reaccionar ante un terror nocturno

Los terrores nocturnos pueden alarmar bastante a los padres, que suelen sentirse impotentes al no poder consolar a sus hijos. La mejor forma de reaccionar ante un terror nocturno es esperar pacientemente a que pase y asegurarse de que el niño no se hace daño al agitarse. Generalmente los niños se tranquilizan y vuelven a la placidez del sueño al cabo de pocos minutos.

Es mejor no intentar despertar al niño durante un terror nocturno. Esos intentos no suelen funcionar y, en el caso de que funcionen, lo más probable es que, al despertarse, el niño se sienta desorientado y confundido, por lo que probablemente le costará más tranquilizarse y volver a conciliar el sueño.

Los terrores nocturnos no tienen tratamiento, pero usted puede contribuir a que no sucedan en primer lugar. Pruebe lo siguiente:

- ***Reduzca el estrés a que está sometido su hijo.***
- ***Establezca y mantenga una rutina para antes de acostar a su hijo que sea simple y relajante.***
- ***Asegúrese de que su hijo descansa lo suficiente.***
- ***No permita que su hijo se cansé demasiado estando levantado hasta tarde.***

Entender los terrores nocturnos puede reducir las preocupaciones de los padres y ayudarles a dormir bien por las noches. Pero, si su hijo tiene terrores nocturnos repetidamente, hable con el pediatra del niño por si fuera preciso consultar a un especialista en sueño.

<http://kidshealth.org/es/parents/terrors-esp.html>

Leer más:

NIH

PROBLEMAS DEL SUEÑO

<https://medlineplus.gov/spanish/sleepdisorders.html>

Ver Video:

www.psicoadolescencia.com.ar

Terrores Nocturnos

https://www.youtube.com/watch?time_continue=102&v=6U8Ld7c29BI