

Terrores nocturnos (terrores al dormir)



Descripción general

Este es un trastorno del sueño que es más común en los niños. Aquellos que lo tienen, se despiertan repentinamente durante la noche. Pueden estar asustados y confundidos. Es posible que no los pueda calmar.

Causas

No sabemos qué causa los terrores nocturnos. El estrés o la falta de sueño pueden desencadenarlos. Pueden ser causados por un cambio en el horario de sueño. Pueden estar relacionados con medicamentos, trastornos del estado de ánimo, fiebre y otros problemas para dormir. En los adultos, el alcohol puede jugar un papel. Es más común en las mujeres, y en las personas que tienen antecedentes familiares de este trastorno.

Síntomas

Los terrores nocturnos, por lo general, ocurren durante el primer tercio o mitad de la noche. Es posible que la persona se despierte gritando y confundida. Puede agitarse y tener el pulso acelerado, respiración dificultosa y los ojos muy abiertos. Esto puede durar entre 10 y 20 minutos. Luego, vuelven a quedarse dormidos. A menudo, no lo recuerdan por la mañana.

Tratamiento

En la mayoría de los casos, los terrores nocturnos no requieren tratamiento. La mayoría de los niños los superan al crecer. Usted puede ayudar brindándoles consuelo durante un episodio y reduciendo el estrés. Su proveedor de salud puede ofrecerle consejos para ayudar a manejar los terrores nocturnos.