

Trastornos del Sueño

Un trastorno del sueño puede crear estragos para los niños, adolescentes y adultos por igual. El no dormir bien puede hacer que usted se levante tarde o el no poder ir a la escuela o al trabajo. Usted no está alerta, lo que puede afectar el manejar o su rendimiento en la escuela o el trabajo. Como ya sabemos los que hemos perdido una noche de sueño, usted no puede pensar bien. Los síntomas de trastorno de sueño también presentan un Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad. Cuando usted no duerme bien usted es más propenso a enfermarse, tener síntomas respiratorios, alergias y asma. Usted también puede sufrir de ansiedad, depresión e inestabilidad en su humor.

¿Cuánto necesitamos dormir? Los niños de edad escolar deben de dormir entre diez y once horas por noche. Los adolescentes deben de dormir nueve. Se debe de notar que un adolescente va a experimentar un cambio en el ritmo cardiaco. Antes de que comience la pubertad el cuerpo de su niño le le hace sentir la necesidad de quedarse dormido alrededor de las ocho o nueve P.M. Cuando comienza la pubertad, ese ritmo cambia a un par de horas más tarde, usualmente diez u once P.M. Los adultos necesitan dormir entre siete y nueve horas.

Síntomas de un trastorno de sueño ocurren en una quinta parte de los niños de escuela elemental. Este número sube a una tercera parte en los niños que reciben educación especial. Ocurre en una tercera parte de pre-escolares de alto riesgo.

¿Qué preguntas necesitamos hacer para determinar si un niño puede estar sufriendo de un trastorno del sueño?

1. ¿Tiene su niño dificultad quedándose o manteniéndose dormido en la noche?
2. ¿Ronca su niño ligera o fuertemente mientras duerme?
3. ¿A su niño le falta el aire, se ahoga o resopla cuando duerme?
4. ¿Deja su niño de respirar algunas veces mientras duerme?
5. ¿Da patadas o se mueve frecuentemente mientras duerme?
6. ¿Rueda su niño por la cama a menudo cuando duerme?
7. ¿Se ve su niño cansado o se queda dormido durante el día frecuentemente?
8. ¿Se queja su niño de dolores, hormigueo o sensación de que algo le corre por las piernas?
9. ¿Es difícil despertar a su niño por la mañana?

Si usted sospecha un trastorno del sueño, es muy importante que vea a un especialista del sueño antes de hacer un estudio de trastorno de sueño.

¿Qué puede hacer para asegurar el dormir bien en la noche?

1. Tener una hora regular de ir a la cama
2. No tenga cosas en el dormitorio que le puedan mantener despierto (televisores, relojes).
3. Haga actividades relajantes cada noche antes de irse a la cama.
4. Cuando se acueste a dormir, piense sobre todas las cosas buenas que hizo ese día.
5. Haga ejercicio durante el día, pero termine al menos tres horas antes de irse a dormir.
6. No mire la televisión o juegue juegos de video justo antes de irse a dormir. Demasiado ruido y emoción le hace difícil el dormir.
7. No tome refresco o coma chocolate antes de ir a dormir. La cafeína y el azúcar pueden interrumpir su sueño. La cafeína se queda en su sistema hasta por diez horas.