

## Insomnio infantil aprendido, un trastorno que afecta a los niños y a los padres

El doctor Francisco Segarra, director de la Unidad del Sueño Dr. Estivill del Hospital Universitari General de Catalunya, nos habla sobre el Insomnio Infantil Aprendido y explica que la evolución del insomnio infantil por hábitos incorrectos es hacia un deterioro en el hábito del sueño que se manifiesta de forma distinta en el niño mayor de 5 años.

Este trastorno presenta una prevalencia del 14%, mientras que el insomnio infantil afecta a un 30% de los niños entre 3 meses y 5 años. De esta cifra el 5% responde a causas médicas y el 25% restante a hábitos conductuales.

Las características clínicas de la patología consisten en: dificultad para iniciar el sueño solos o larga latencia de inicio de sueño (más de media hora), despertar nocturno con visita a los padres (normalmente ya no les llaman), y demanda de "co-sleeping" (dormir en la cama con los padres).

Normalmente, el niño cuando acude a la cama de sus padres habla de su problema o esgrime razonamientos elaborados, fácilmente creíbles por los padres que, frecuentemente, sucumben a sus demandas porque se producen a altas horas en la madrugada. Los niños, cuando se les pregunta, refieren dificultad para poder dormirse, "miedos durante la noche" etc., pero en realidad lo que desprenden estos argumentos es una inseguridad en su hábito de sueño.

El Dr. Segarra detalla que "el niño se siente inseguro en el momento dormir, igual que ocurre con cualquier otro hábito que no se ha aprendido correctamente, porque desde siempre ha tenido problemas para dormir. La dificultad para quedarse dormido genera ansiedad, esta ansiedad aumenta las dificultades para dormir y se crea un círculo vicioso del cual el niño no sabe salir. Rehúsa ir a dormir a casa de otros niños, no quiere ir de colonias o campamentos en verano y el hecho de acostarse no le resulta agradable, porque se ha instaurado la inevitable ansiedad anticipatoria".

El tratamiento es diferente al que se realiza en los niños más pequeños. En el niño mayor las conductas desarrolladas alrededor de su mal hábito hacen que el abordaje sea más complejo. Normalmente, también encontramos conductas alteradas en el comportamiento de los padres en relación al problema. Lo que hace más complejo el tratamiento. Por ello, es imprescindible realizar la aproximación terapéutica conjuntamente padres y niño.

El especialista en sueño del Hospital Universitari General de Catalunya confirma que "la evidencia científica demuestra que los tratamientos conductuales son el tratamiento de elección en estos casos, ya que ayudan a reducir las resistencias y la ansiedad que presentan los niños para irse a la cama y los despertares nocturnos con la incapacidad de dormirse otra vez solos".

## Insomnio infantil aprendido, un trastorno que afecta a los niños y a los padres

“En mayores de 5 años, los tratamientos conductuales más eficaces son los basados en la exposición con R+ (Refuerzo Positivo), las adecuadas rutinas de sueño, la Intención Paradójica, una técnica empleada para eliminar la ansiedad anticipadora que es lo que dificulta conciliar el sueño, y la educación a los padres para que éstos puedan intervenir como co-terapeutas” señala Francisco Segarra.

Esta patología repercute en la esfera intelectual, los niños tienen problemas de rendimiento escolar a consecuencia del mal dormir, y en el ámbito afectivo, ya que la situación irregular de su sueño les provoca sentirse distintos o inferiores a los demás niños, y aumentan los problemas de conducta, irritabilidad e impulsividad. En padres y hermanos, si los hay, provoca una clara insatisfacción, preocupación por la situación e incapacidad de resolverla, ya que lo han intentado "todo", desde las "buenas palabras" hasta los castigos. Las repercusiones diurnas son importantes, tanto para los niños como para los padres.