

7.6: El sueño y la primera infancia

Junto con la comida y el agua, el sueño es una de las necesidades fisiológicas más importantes del cuerpo humano, no podemos vivir sin él. El insomnio prolongado (es decir, la falta de sueño por más de unos pocos días) tiene graves efectos psicológicos y físicos. La investigación en ratas ha encontrado que una semana sin sueño conduce a la pérdida de la función inmune, y dos semanas sin dormir conducen a la muerte. Recientemente, los neurocientíficos han aprendido que al menos una función vital del sueño está relacionada con el aprendizaje y la memoria. Nuevos hallazgos sugieren que el sueño juega un papel crítico en marcar y almacenar recuerdos importantes, tanto intelectuales como físicos, y tal vez en hacer conexiones sutiles que fueron invisibles durante las horas de vigilia.

¿Cuánto sueño necesitamos?

La cantidad de sueño que un individuo necesita varía dependiendo de múltiples factores, incluyendo la edad, la condición física, la condición psicológica y el esfuerzo energético. Al igual que cualquier otra característica humana, la cantidad de sueño que las personas necesitan para funcionar mejor difiere entre individuos, incluso aquellos de la misma edad y género.

Aunque no hay un número mágico de sueño, existen reglas generales sobre cuánto sueño necesitan ciertos grupos de edad. Por ejemplo, los niños necesitan dormir más por día para desarrollarse y funcionar adecuadamente: hasta 18 horas para los recién nacidos, con una tasa decreciente a medida que un niño envejece. Un bebé recién nacido pasa casi 9 horas al día en sueño REM. A la edad de cinco años, sólo se pasa algo más de dos horas en REM. Los estudios muestran que los niños pequeños necesitan alrededor de 10 a 11 horas de sueño, los adolescentes necesitan entre 8.5 y 9.25, y los adultos generalmente necesitan entre 7 y 9 horas.



Figura7.6.1: Un niño durmiendo. (La imagen de Peter Griffin es de dominio público)

Sonambulismo (sonambulismo)

El sonambulismo (a veces llamado trastorno del **sonambulismo**, sonambulismo o noctambulación) hace que una persona se levante y camine durante las primeras horas de sueño. La persona puede sentarse y verse despierta (aunque en realidad está dormida), levantarse y caminar, mover artículos o vestirse o desnudarse. Tendrán una mirada en blanco y aún así podrán realizar tareas complejas. Algunos individuos también hablan mientras duermen, diciendo palabras sin sentido e incluso teniendo discusiones con personas que no están ahí. Una persona que sonambula se confundirá al despertarse y también puede experimentar ansiedad y fatiga.

El sonambulismo puede ser peligroso—se sabe que las personas se lastiman gravemente durante los episodios de sonambulismo. Es más común en niños, pero también ocurre ocasionalmente en adultos. Para los adultos, el alcohol, los sedantes, los medicamentos, las afecciones médicas y los trastornos mentales están asociados con el sonambulismo.

Terrores del sueño y trastorno de pesadilla

Los terrores del sueño se caracterizan por una excitación repentina del sueño profundo con un grito o llanto, acompañado de algunas manifestaciones conductuales de miedo intenso. Los terrores del sueño suelen ocurrir en las primeras horas de sueño, durante la etapa 3 del sueño NREM. Los terrores nocturnos tienden a ocurrir durante los períodos de excitación del sueño delta (es decir, sueño de onda lenta). Son peores que las pesadillas, causando desorientación significativa, pánico y ansiedad. Pueden durar hasta 10 minutos, y la persona puede estar gritando y difícil de despertar. En algunos casos, los terrores del sueño continúan hasta la edad adulta.

Distinto de los terrores del sueño es el trastorno de pesadilla. También conocido como “trastorno de ansiedad de sueño”, el trastorno de pesadilla se caracteriza por pesadillas frecuentes. Las pesadillas, que a menudo retratan al individuo en una situación que pone en peligro su vida o su seguridad personal, suelen ocurrir durante la segunda mitad del proceso de sueño, llamada etapa

REM. Aunque muchas personas experimentan pesadillas, las personas con trastorno de pesadilla las experimentan con más frecuencia. 17

Colaboradores y Atribuciones

15. [Desarrollo Infantil](#) por Ana R. Leon está licenciado bajo [CC BY 4.0](#)

17. [Desarrollo Infantil](#) por Ana R. Leon está licenciado bajo [CC BY 4.0](#)

This page titled [7.6: El sueño y la primera infancia](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) (College of the Canyons) .