

## 7.6: El sueño en 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 durante más de unos días) tiene graves efectos psicológicos y físicos. Investigaciones en ratas ha encontrado que una semana sin dormir conduce a la pérdida de la función inmune, y dos semanas sin dormir conduce 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 no eran visibles durante las horas del día.<sup>15</sup>

### ¿Cuántas horas necesitamos dormir?

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 la gente necesita para funcionar mejor difiere entre las personas, incluso las de la misma edad y sexo.

Aunque no hay un número mágico de las horas de sueño, existen reglas generales sobre cuánto tiempo necesitan ciertos grupos según la edad. Por ejemplo, los niños necesitan dormir más por día para desarrollarse y funcionar correctamente: hasta 18 horas para los recién nacidos, con una tasa decreciente a medida que el niño crece. Un bebé recién nacido pasa casi 9 horas del día en sueño REM. A la edad de cinco años, solo se pasa un poco más de dos horas en REM. Los estudios muestran que los niños pequeños necesitan entre 10 y 11 horas de sueño, los adolescentes necesitan entre 8,5 y 9,25, y los adultos generalmente necesitan entre 7 y 9 horas.



Figura 7.8: Niño durmiendo. ([Imagen](#) de Peter Griffin es de dominio público)

### Caminar dormido (Sonambulismo)

El caminar dormido (a veces llamado **sonambulismo**, o noctambulismo) 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 objetos o vestirse o desvestirse. Tendrán la mirada en blanco y aun así podrán realizar tareas complejas. Algunas personas también hablan mientras duermen, dicen palabras sin sentido e incluso tienen discusiones con personas que no están allí. Una persona que camina dormida se confundirá al despertar y también puede experimentar ansiedad y fatiga.

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

### Terrores del sueño y trastorno de pesadilla

Los terrores del sueño se caracterizan por un despertar repentino del sueño profundo con un grito o llanto, acompañado de algunas conductas de miedo intenso. Los terrores del sueño generalmente ocurren en las primeras horas de sueño, durante la etapa 3 del sueño NREM. Los terrores nocturnos tienden a ocurrir durante los períodos al despertar del sueño delta (es decir, el sueño de onda lenta). Son peores que las pesadillas, pues causan: desorientación significativa, pánico y ansiedad. Estos episodios pueden durar hasta 10 minutos y la persona puede estar gritando y le es difícil despertar. En algunos casos, los terrores nocturnos continúan hasta la edad adulta.

Distinto de los terrores del sueño es el trastorno de pesadilla. También conocido como "trastorno de ansiedad del 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, éstas generalmente ocurren durante la segunda mitad del proceso de sueño, la

etapa llamada REM. Aunque muchas personas experimentan pesadillas, aquellos con trastorno de pesadilla las experimentan con mayor frecuencia.<sup>17</sup>

### Contribuyentes y atribuciones

15. [Children's Development](#) por Ana R. Leon bajo licencia [CC BY 4.0](#)

17. [Children's Development](#) por Ana R. Leon bajo licencia [CC BY 4.0](#)

---

This page titled [7.6: El sueño en 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) .