

Dormir después de una lesión cerebral

Es importante que todos los niños duerman el tiempo suficiente. Es aún más importante si el niño ha tenido una lesión cerebral. El sueño permite que tanto el cuerpo como el cerebro se sanen. Sin embargo, dado que el sueño es controlado por muchas partes del cerebro. Es común tener problemas para dormir después de una lesión cerebral.

¿Por qué es importante dormir?

No dormir lo suficiente puede hacer que la lesión cerebral empeore. Algunas de las formas en que el sueño ayuda al cerebro son:

- Le da la oportunidad a las células cerebrales de desconectarse y repararse. Si no se duerme lo suficiente, estas células no pueden funcionar apropiadamente.
- Reduciendo la actividad en áreas del cerebro que controlan las emociones, la toma de decisiones y las habilidades sociales. Frecuentemente, estas áreas se ven afectadas después de una lesión cerebral. El sueño profundo les ayuda a estas áreas a sanar.
- Mientras duerme, se repite lo aprendido durante el día. Esto puede ayudar a mejorar la memoria y el aprendizaje.

¿Cuáles son los signos de un sueño insuficiente?

- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Falta de energía durante el día
- Pobre desempeño escolar
- Dolores de cabeza
- Depresión
- Hiperactividad
- Dificultad para aprender
- Mala memoria
- Dificultad para procesar la información
- Dificultad para interactuar con la familia y los amigos



¿Cuáles son algunos problemas comunes del sueño?

Después de una lesión cerebral, un niño puede tener algunos de estos problemas del sueño:

- **Insomnio:** dificultad para conciliar el sueño o mantenerse dormido a lo largo de la noche.
- **Muy soñoliento durante el día:** somnolencia extrema aun después de haber dormido bien.
- **Fase del sueño retardada:** no poder conciliar el sueño hasta tarde y despertarse tarde en la mañana.
- **Apnea del sueño:** pausas en la respiración durante el sueño (despertarse o roncar).
- **Síndrome de piernas inquietas (RLS, por sus siglas en inglés):** necesidad de mover las piernas a menudo al tratar de dormir.
- **Bruxismo: apretar** o rechinar los dientes.
- **Sonambulismo:** caminar o hacer otras actividades cuando se está en un sueño profundo.

¿Cuánto tiempo necesita dormir el niño?

Esta tabla muestra las cantidades recomendadas de horas de sueño para los niños sin lesión cerebral. Despues de una lesión cerebral, el niño puede necesitar más horas de sueño para ayudar a sanar.

Edad	Tiempo de sueño durante 24 horas
Lactantes de 4 a 12 meses	12 a 16 horas (siestas frecuentes)
Niños pequeños de 1 a 3 años	11 a 14 horas (menos siestas)
Niños de 3 a 5 años	10 a 13 horas (pocas siestas)
Niños de 5 a 12 años	9 a 12 horas
Adolescentes de 13 a 18 años	8 a 10 horas

* Recomendaciones de la American Academy of Sleep Medicine (Academia Americana de Medicina del Sueño) (AASM)

¿Cuáles son algunas de las cosas que causan problemas para dormir?

Además de la lesión cerebral, hay muchas otras cosas que pueden afectar el sueño, incluyendo:

- Medicamentos
- Poca actividad física
- Hacer mucha siesta durante el día
- Dolor
- Depresión
- Alcohol
- Cafeína
- Nicotina

¿Cómo puedo ayudar al niño a dormir mejor?

Las rutinas diurnas, la televisión, la dieta, los medicamentos y la salud general afectan el sueño. Estas son algunas formas en que el niño puede dormir mejor:

- Ponga una alarma para despertarse a la misma hora todos los días.
- Haga ejercicio periódicamente.
- Limite el tiempo que mira televisión y usa dispositivos electrónicos, especialmente dos horas antes de ir a la cama.
- Reciba luz solar todos los días (la luz solar en exteriores es la mejor).
- Limite las siestas durante el día.
- Evite la cafeína y el azúcar durante cinco horas antes de acostarse.
- Tenga la misma rutina para acostarse todos los días, aun durante los fines de semana.
- Vaya a la cama a la misma hora todas las noches.
- Realice estiramientos, medite o escuche música suave antes de dormir.
- Procure que el dormitorio sea tranquilo y oscuro, sin distracciones.
- Evite comer, leer o ver televisión en la cama.
- Duerma solamente en su cama.

¿Qué pasa si el niño todavía tiene problemas para dormir?

Si el niño sigue teniendo problemas para dormir después de una buena rutina del sueño, hable con su proveedor de atención médica acerca de otras soluciones. Los medicamentos para dormir y otros remedios naturales pueden ser útiles para el niño.

Notas