

Pesadillas: sueños para no dormir

La tensión o el estrés pueden ser las causas de un mal sueño y de que no se descansa por la noche

Un llanto desesperado altera el silencio de la noche. El niño de la casa se despierta porque sufre terrores nocturnos: está sentado en la cama, con los ojos abiertos y siente pánico. Otras veces son sus hermanos mayores, su madre o su padre, quienes tienen pesadillas. Sienten miedo, temor, angustia y ansiedad, acompañadas de sensaciones físicas como dolor en el tórax o dificultad al respirar. Este es un patrón bastante habitual en numerosos hogares. Se estima que alrededor del 50% de las personas adultas sufren una pesadilla en algún momento de su vida y que el 35% de los niños también las sufren. En la infancia, las pesadillas son más frecuentes entre los 4 y los 12 años, porque los niños sienten que se separan de sus padres. Este desapego puede resultar estresante desde el punto de vista emocional; la ansiedad que les provoca se manifiesta en forma de pesadillas y de despertares bruscos, con lloros o gritos en mitad de la noche. A medida que el niño crece, las pesadillas son menos frecuentes. Según los

expertos, son un síntoma de que algo no funciona bien en la vida diaria: tanto en los más pequeños como en los adultos. Por eso, es importante prevenirlas, evitar los factores que las desencadenan y aprender a manejarlas.

La cuestión que hay que tener en cuenta es la determinación de si son pesadillas o terrores nocturnos. Las pesadillas se distinguen porque se producen durante la segunda parte de la noche o fase REM del sueño, que se caracteriza por el movimiento rápido de los ojos (de hecho, REM se refiere a las siglas inglesas de Rapid Eye Movement-movimiento rápido del ojo). Pero si suceden durante la primera parte de la noche (alrededor de los primeros 90 minutos) o fase no REM del sueño, se trata de un terror nocturno. Además, cuando una persona tiene una pesadilla, suele despertarse de noche, pero no recuerda el contenido del sueño y, al volverse a dormir, no retoma ese sueño. Desde el punto de vista psicológico, los terrores nocturnos son peores ya que se sufren en una fase del

sueño no muy profundo y los afectados lo pasan peor.

Las pesadillas, un síntoma frecuente

Ahora bien, las pesadillas no son patológicas, sino un síntoma de algo que, en ocasiones, sí puede ser patológico. Suelen originarse por la tensión acumulada durante el día, ante un estado emocional débil o tras un trauma emocional generador de un gran estrés. Detrás de las pesadillas puede registrarse un trastorno de la personalidad, una vivencia traumática, un cuadro de estrés, de ansiedad o un duelo no resuelto por la muerte de un ser querido.

Otros factores desencadenantes son recordar a alguien conocido en otra época pasada, escuchar un ruido externo, aunque no se sea consciente de ello, fiebre elevada, una personalidad caracterizada por la ansiedad y la inseguridad, o incluso la crisis económica actual. Debido a ella, se puede soñar con el trabajo, anticipar el futuro, sentir

angustia... Todo eso se transmite al sueño, en el que se ve la realidad de forma exagerada. Lo mismo ocurre cuando fallece un ser querido. Si una persona experimenta soledad y cansancio y no es capaz de exteriorizarlo en su vida cotidiana, aflora en el sueño.

¿Cómo atender a los niños?

La mejor forma de combatir estas alteraciones del sueño es prevenirlas a través de los siguientes consejos:

- └ Vigilar qué contenidos ven los niños en la televisión, en especial antes de acostarse y evitar que sean muy agresivos o dirigidos a adultos.
- └ Acudir enseguida a su lado cuando lloren por un mal sueño.
- └ Atenderlos, tranquilizarlos y hacer que se sientan protegidos.
- └ Hablarles con voz calmada y transmitirles tranquilidad. Esto es muy importante, ya que a muchos padres les desconcierta oírles gritar fuerte y llorar y transmiten ese nerviosismo a los pequeños.

- └ Permanecer a su lado y explicarles que deben volver a dormirse.
- └ No marcharse hasta que se duerman para que se sientan más seguros.
- └ No llevárselos nunca a la cama de los adultos, porque puede generarse un hábito inadecuado: llamar sin tener pesadillas solo para dormir con sus padres. Cuando esto ocurre, se desarrolla un mayor apego cuando debe ayudarse a ser más independientes y autónomos.
- └ Es importante hablarles de la pesadilla, explicarles que es un sueño, para que se calmen, y ayudarles a buscarle un final feliz.
- └ Nunca se debe despertar al niño si se le oye llorar en sueños: si se le despierta de golpe, se sentirá más ansioso.
- └ Tampoco se les debe decir nunca que las pesadillas no son sueños reales, sino que son reales y que tenemos sueños buenos y malos.

➔ www.consumer.es



CUANDO LAS PESADILLAS LAS SUFREN LOS ADULTOS CONVIENE:

- No consumir alcohol, ni bebidas estimulantes, como té, café o refrescos energéticos antes de dormir.
- Tener una buena "higiene" del sueño: irse a dormir y levantarse siempre a las mismas horas.
- Evitar el uso prolongado de tranquilizantes, porque pueden provocar sueño pesado o pesadillas.
- Antes de dormir, realizar ejercicio físico regular de tipo pasivo (no aeróbico), como yoga o Pilates con el fin de introducir una actividad relajante antes del sueño.
- Acudir a un terapeuta si las pesadillas son muy frecuentes porque pueden enmascarar un trastorno de ansiedad, de estrés posttraumático o adaptativo.

Fuente: María Jesús Recuenco, neuropsicóloga, psicóloga clínica y directora de ISEP Clínic, de Córdoba