

# Haurren sonanbulismoa: lotan ere esna

Haurren %17k izaten dituzte sonanbulismo gertakariak, eta loaldia nahasi egiten zaien arren, ez da izaten arazo larria



Loaren nahasmenduak *parasomnia* ere esaten zaie— ez dira osasun-arazo larriak, eta ez diote kalterik egiten haur horien garunaren garapenari, nahiz eta batzuek murriztu egiten duten gaueko atsedena. Haurrak aipatu ditugu, sonanbulismoa maiz agertzen delako haurtzaroan. Loaren Medikuntzako Ameriketako Akademiak emandako datuen arabera, haurren %17 sonanbuluak dira hein batean edo bestean. Portzentajerik handiena 8 eta 12 urte arteko haurren artean ageri da. Lotan egonik oinez ibiltzea edo kalera irtetea izaten da arriskurik handiena.

Lotan egon eta oinez ibiltzea, hurrengo goizean beste logela batean esnatzea, sukaldara joatea, etxeko atea ireki eta eskailerara edo kalera irtetea, hizketan aritzea edo ohean eserita geratzea izaten dira sonanbulismoaren adierazpenetako batzuk. 2012. urtean *Neurology* aldizkarian argitaratu zen ikerketa batek dioenez, AEBetako helduen %3,6k sonanbulismo gertakari bat, gutxienez, izan dute azken hamabi hilabeteetan.

Loaldia fasetan antolatzen da. Faseak elkarren jarraian etortzen dira, bata bestearen atzetik, eta funtzio espezifikokoak betetzen dituzte. Lotara joaten garenean, logale arin bat sumatzen dugu lehenbizi; fase horri uhin mantsoena esaten zaio, edo ez-REM

loa, eta lau etapatan banatua dago. Etapa batetik bestera, gero eta lo sakonagoa izaten da, eta giharrak lasaitu egiten dira, taupaden maiztasuna murriztu eta arnasketa mantsotu, besteak beste. Behin lo hartuta, bigarren fasera igarotzen gara, REM fasera (*rapid eye movements* esan nahi du sigla horrek, begi-mugimendu azkarra). Fase honetan, giharrak oso geldo egoten dira zenbait alditan eta begi-mugimendu azkarrak izaten ditugu; garunak, berriz, esna gaudenean adinako jarduera izaten du ia. Amets bizi-biziak egiten dira. Sonanbulismoa loaldiaren 3. edo 4. fasean agertzen da, lo sakonean gaudenean gaueko lehen orduetan.

## Zerk eragiten ote du?

Haur sonanbuluen sintomarik ohikoenak etxean barrera oinez ibiltzea izaten da, baina bestelako egoerak ere izaten dira: ohean eserita geratzea begi zabalik batzuetan, etxetik ateratzea, hitz egitea, jantzea edo erantztea... Eta oihu egiten dutenak ere badira. Gau-ikarak izaten dituzte, eta beldurtuta esnatzen dira. Gerta liteke, halaber, haurra toki desegokian pixa egiten saiatzea, adibidez zaborrontzian. Hurrengo goiza iristen denean, berriz, haurra ez da deusetaz oroitzen.

Ez da nahasmendu larria. Gehien-gehienean, asko jota hilabetean behin izaten dira sonanbulismo gertakariak. Esan bezala, ohikoagoa da haurtzaroan gertatzea, garuna oraindik ere garatzen ari delako, baina ez dute ondorioz uzten. Arrisku bakarra izaten da istripu-

ren bat gertatzea lotan dagoela oinez ibiltzeagatik, batez ere kanpoko atea irekitzea lortzen badu edo zerbaitekin estropezu egiten badu.

Adituek ez dakite zehatz esaten zergatik sortzen den nahasmendu hau, baina uste dute askoz maizago agertzen dela estresa duten haurrengan eta lo falta, gehiegizko nekea eta sukarra dutenengan. Zenbait egileren iritziz, gainera, baliteke arrazoi genetikoek ere zerikusia izatea.

Washingtongo Unibertsitateak (AEB) egindako ikerketa batean ageri denez (*Neurology* aldizkarian argitaratua dago), 20. kromosomako hutsegite batek erraztu egin dezake parasomnia hau agertzea. Zientzialariek 22 kideko familia bat aztertu zuten (birraitona-birramonak, aitona-amonak, gurasoak, seme-alabak eta bilobak), zeinetatik bederatzi sonanbuluak ziren. Gainera, 12 urteko biloba batek agerpen larriak pairatzen zituen, noizean behin etxetik irteten eta kalean barrera oinez ibiltzen baitzen lo zegoela. Azterketak egin, eta ikusi zuten nahasmendua zeukaten guztiek mutazio genetiko bat ageri zutela kromosoma horretan. Gainera, mutazioa belaunaldi batetik bestera pasatzen da, eta norberak halakorik izanez gero, haren ondorengoek %50eko probabilitatea dute jasotzeko. Hori ikusita, ikertzaileek ondorioztatzen dute sonanbulismoa ondoretasunezkoa izan daitekeela.

✚ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## HAUR SONANBULU BAT KONTROLATZEKO AHOLKUAK

Ez dago tratamendu jakirik sonanbulismoarentzat, nahiz eta agerpenak urritu egiten diren adinean aurrera egin ahala. Kasurik larrienen, gerta liteke espezialistak botika lasaigarri batzuk ematea aldi baterako. Edonola ere, komeni da zenbait aholku gogoan hartzea loaren nahasmendu honi aurre egiteko.

- Saihestu egin behar dira gisa honetako agerpenak eragin ditzaketen faktore guztiak; besteak beste, estresa, gehiegizko nekea eta lo falta. Komeni izaten da loaren higieena ongi zaintzea: argia itzaliarekin lo egitea gela lasai batean, beti ordu berean oheratzea eta esnatzea, lotara joan aurretik lasaitzea...
- Jende askok besterik uste badu ere, esnaraz daiteke pertsona sonanbulu bat. Are gehiago, agian horixe izango da seguruenari harentzat, horrela eragotzi egiten baita istripuren bat izan dezan. Gerta liteke, esnarazten dugunean, haurra galduta bezala eta nahasita egotea. Oheraino lagundu eta haren ondoan egon behar da berriz ere lo hartzen duen arte.
- Etxea ahalik eta seguruenari izatea komeni da, haurrak ez dezan istripurik izan. Besteren artean, kanpoko atea eta leihoak ongi itxi behar dira, horiek irekitzeko modurik izan ez dezan, kableak eta trabagarri gerta daitezkeen objektuak baztertu, eta ertz biziko altzaririk ez jarri, ahal dela.
- Hobe da lotara joan aurretik urik ez dezan edan. Maskuria beteta izateak erraztu egin ditzake sonanbulismo gertakariak.