

Insomnio en niños y adolescentes con Trastornos del Espectro Autista, recomendaciones para padres.

Versión: 8 de mayo 2020



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

Objetivo: Proporcionar información general sobre problemas de sueño en pacientes con Trastornos del Espectro Autista, así como brindar recomendaciones, para mejorar la calidad del sueño durante el confinamiento debido a la contingencia por el COVID-19.

Segmento de población al que va dirigido: Recomendaciones para familiares de personas de discapacidad psicosocial (Trastornos del Espectro Autista) durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19.

Algunos datos:

- Se estima que entre el 60-80% de los niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA) pueden cursar con insomnio.
- Los problemas para dormir OCASIONAN que tu hijo pueda presentar:
 - ✓ Dificultades para aprender
 - ✓ Pérdida de la concentración
 - ✓ Disminución de la memoria
 - ✓ Irritabilidad
 - ✓ Empeoramiento de la conducta
 - ✓ Obesidad
 - ✓ Estrés en los padres y/o cuidadores
- Existen varios factores que provocan insomnio en personas con Trastorno del Espectro Autista, estos pueden ser:
 - 1.- Hábitos de sueño anormales aprendidos (“reloj biológico”)
 - 2.- Problemas de salud mental: ansiedad, depresión.
 - 3.- Problemas médicos: reflujo gastroesofágico, estreñimiento.
 - 4.- Afecciones neurológicas, cómo epilepsia
 - 5.- Por efecto secundario de algunos medicamentos como estimulantes (en ocasiones metilfenidato).

¿Cuántas horas debe dormir tu hijo? La Academia Americana de Medicina del sueño recomienda que tu hijo duerma según la edad:

Edad	Horas de Sueño.
1-2 años	11-14 horas, incluyendo siestas.
3-5 años	10-14 horas, incluyendo siestas
6-12 años	9-12 horas
13-18 años	8-10 horas.

- Aspectos importantes sobre el horario de sueño:
 - El sueño de la noche es el más importante para el desarrollo su cerebro y para conservar un óptimo estado de salud.
 - Se recomienda que los niños se duerman alrededor de las 20:00 h y para adolescentes antes de las 22:00 h.
- ¿Cómo identificar si mi hijo tiene insomnio?
 - ✓ Tarda más de 30 minutos en conciliar el sueño.
 - ✓ Se despierta en la madrugada una o varias veces y tarda más de 30 minutos en volver a quedarse dormido.
 - ✓ Se despierta muy temprano (ejemplo antes de las 5:00 am) y no completa sus horas de sueño.
 - ✓ Duerme todas sus horas, pero en el día, y en la noche está despierto (inversión del ciclo sueño-vigilia).

Si detecta alguno de estos puntos en tu hijo, es importante: Comenzar mejorando los hábitos. Si nota que el problema persiste o sospechas de alguna causa médica, acuda con un profesional de la salud que pueda ofrecer o referir para valoración y tratamiento integral. Pero, sobre todo: ¡Evita la medicación no supervisada!

Recomendaciones:

1.-PROPORCIONE UN ENTORNO CÓMODO

- El cuarto debe ser cómodo (ni muy frío ni muy caliente), tranquilo y oscuro. Si la habitación es demasiado oscura, enchufe una lamparita tenue y déjela encendida la noche entera.

- Es mejor evitar sonidos como los de la radio, la televisión o la música cuando su hijo se esté durmiendo.
- Piense en el entorno; algunos sonidos, como el correr del agua u otros ruidos normales del hogar, pueden dificultar el sueño.
- Los niños con TEA pueden tener problemas sensoriales con la textura su ropa de dormir (pijama) o de la ropa de cama. Trate de averiguar si estos detalles están afectando a su hijo; por ejemplo, ¿prefiere la pijama ajustada o suelta, o mantas ligeras o pesadas?

2.-ESTABLEZCA RUTINAS PREPARATORIAS PARA LA HORA DE ACOSTARSE QUE SEAN BREVES, PREVISIBLES Y ESPERADAS.

- La rutina debe incluir actividades que tranquilicen a su hijo.
- ¿Cuáles actividades evitar?
 - Uso de pantallas por lo menos 1 hora antes de dormir (celulares, televisión, tabletas electrónicas, computadora, etc).
 - Activación física; como las carreras, o los saltos.
- La rutina preparatoria debe iniciarse entre 15 y 30 minutos antes de la hora establecida de acostarse.
- Duración de la rutina: En niños pequeños se recomienda una rutina breve (por ej., 15 minutos para un niño de un año), y la duración aumentará conforme vaya siendo mayor. La rutina no debe durar más de 60 minutos.
- Los niños pequeños y los niños con TEA pueden beneficiarse de tener un programa “lista de tareas”.

EJEMPLO DE UNA RUTINA NOCTURNA Y PROGRAMA VISUAL



3.-MANTENGA UN HORARIO REGULAR

Establezca una hora de dormir y respétela en lo posible.

Su hijo debe tener una hora de acostarse y de despertarse que sea igual los 7 días de la semana.

Escoja una hora para acostar a su hijo que sea adecuada para su edad. Si el horario de su hijo tiene que cambiar debido a alguna actividad nueva o a algún evento familiar, puede ser necesario crear un programa nuevo, o volver al anterior que funcionaba, lo más pronto posible.

4.-OTROS HÁBITOS QUE INFLUYEN EN EL SUEÑO:

La Importancia de la alimentación.

Otros puntos claves al establecer una rutina para su hijo son las horas de las comidas.

-Su hijo debe desayunar todos los días sobre la misma hora, tanto durante la semana como los fines de semana.

-No debe darle a su hijo comidas fuertes al final del día ni grandes cenas de noche.

Una pequeña merienda con carbohidratos (por ejemplo, queso y galletas saladas, o fruta) puede ayudarle a dormirse más fácilmente.

Claridad en la Mañana y Oscuridad en la Noche.

-Exponer a su hijo a la luz del sol por la mañana, y mantener el cuarto oscuro de noche, también ayudan a conservar un horario regular.

-Cuando su hijo se despierte por la mañana, abra las cortinas y deje que la luz natural del sol penetre en la casa.

-De noche, si su hijo se acuesta siendo aún de día, procure que los lugares en que se realiza la rutina nocturna tengan poca luz, y que el cuarto de su hijo esté oscuro.

GOBIERNO DE MÉXICO

