

---

## Niños con excesiva somnolencia diurna

### ¿Qué es la excesiva somnolencia?

La somnolencia es la sensación de pesadez y torpeza de los sentidos por la falta de sueño. Se llama **excesiva somnolencia diurna** cuando no se puede estar despierto a lo largo del día.

Puede aparecer a cualquier edad. Se suele notar más cuando se empieza a ir al colegio porque el niño no es capaz de mantener la atención y hacer las tareas como sus compañeros.

### ¿Es frecuente la excesiva somnolencia en los niños?

Sí. A muchos niños les cuesta levantarse de la cama por la mañana. También tienen bajo rendimiento escolar y hasta se duermen en clase.

La mayoría de los [adolescentes](#) necesitan dormir más horas todos los días. Los estudios dicen, que en el colegio, hasta el 10% de los niños tienen somnolencia por el día. Y casi el 20% están cansados.

### ¿Qué provoca la excesiva somnolencia en mi hijo?

Las causas son de tres tipos:

1. Porque duermen pocas horas. Los niños no duermen el tiempo que requieren. Porque se van a la cama muy tarde o porque se levantan muy pronto.
2. Porque el sueño es de mala calidad, A pesar de dormir las horas necesarias se despiertan mucho y no pueden descansar.
3. Porque algunos niños tienen más necesidad de horas de sueño que otros niños de su edad.

### ¿Cuáles son las causas más frecuentes?

La primera causa es la más frecuente. Es el **sueño insuficiente en cantidad**. El niño duerme pocas horas porque se acuesta tarde o porque se despierta muy temprano. Puede ser por el llamado insomnio conductual infantil o porque se tenga una mala higiene del sueño.

Suele mejorar cuando hay una buena "[higiene del sueño](#)". Esta consiste en que desde los primeros meses de vida el niño tiene unos horarios razonables y unas rutinas en la cena y al irse a la cama. No es una disciplina estricta. Sirven para darle al niño una seguridad y así el sueño es tranquilo y reparador.

Para una buena higiene del sueño hay que tener en cuenta factores que dependen de los padres: su muestra de

afecto, cómo educan, sus costumbres sociales y su horario laboral.

En los adolescentes la somnolencia puede ser por el llamado [retraso de fase](#). Los adolescentes necesitan irse a la cama un poco más tarde que los niños pequeños. Pero ahora está de moda que los chicos vean la noche como “para no perderse nada” y el sueño como aburrido o poco necesario.

[El uso de las TICs](#) y la televisión a la hora de acostarse, las horas para salir y acostarse muy tarde durante los fines de semana y el exceso en el consumo de bebidas con cafeína afectan al sueño. Todo esto tiene muy malas consecuencias en las relaciones familiares, sociales y en el rendimiento académico de estos jóvenes.

### **¿Qué procesos pueden afectar a la calidad del sueño?**

Este segundo grupo de causas, es menos frecuente. Es el **sueño fragmentado o de escasa calidad**. Puede serlo porque se tiene parasomnias, por los trastornos respiratorios del sueño, como el ronquido o el síndrome de apnea-hipopnea del sueño (SAHS) y por otras enfermedades. Hay que decir que el número total de horas de sueño es normal, a veces hasta más horas, pero el sueño no es de buena calidad. Y no se descansa bien.

Las [parasomnias](#) son trastornos puntuales que perturban el sueño. Se trata de las pesadillas, los terrores nocturnos y el sonambulismo. Si son muy frecuentes pueden llevar a un sueño escaso y por tanto a somnolencia diurna. Para tratar las parasomnias hay que mirar si hay algún problema psicológico y revisar cómo es la higiene del sueño.

También pueden afectar a la calidad del sueño los llamados **trastornos respiratorios**: como el [ronquido](#) o el **síndrome de apnea-hipopnea del sueño (SAHS)**. También **enfermedades con síntomas por la noche** como el [asma](#), la [rinitis](#), el [reflujo gastroesofágico](#), el [trastorno por déficit de atención/hiperactividad \(TDAH\)](#), la [epilepsia](#) y otras.

### **¿Pueden tener los niños aumentadas sus necesidades de sueño?**

A veces los niños pueden estar somnolientos por un aumento en las necesidades del sueño. Puede ser de forma temporal por enfermedades agudas o efectos secundarios de determinados fármacos. O, a veces, de forma permanente porque tienen una **narcolepsia** que es una enfermedad muy rara que se hereda.

### **¿Qué normas se deben de recomendar para una buena higiene del sueño?**

Para tener una buena calidad del sueño hay que establecer unos horarios regulares desde muy pequeño. No ver la televisión por la noche en la cama antes de dormirse. No navegar por Internet a últimas horas del día. No hacer deporte antes de acostarse. No tomar bebidas con cafeína: cola, café, té, chocolate.

### **¿Cómo puedo saber si mi hijo presenta excesiva somnolencia?**

Muchas veces sólo se llega al diagnóstico cuando es muy evidente y se tienen problemas en el rendimiento escolar o en la vida familiar y social de los niños/adolescentes.

Hay varias **preguntas** que los padres pueden hacerse para sospechar este cuadro:

1. ¿Está el niño más cansado o somnoliento durante el día que sus amigos?
2. ¿Cuesta trabajo que se despierte por la mañana?

3. ¿Se duerme en clase?, ¿va bien en el colegio/instituto?
4. Si tiene más de 5 años ¿necesita dormir la siesta todos los días?

### ¿Cómo se trata la excesiva somnolencia?

El tratamiento depende de la causa. Es imprescindible tener una adecuada **higiene de sueño...**

(Para más información leer el capítulo "[La agenda del sueño](#)")

### Enlaces interesantes

- **Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Información para padres, educadores y adolescentes.** En: Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad*, 2011 ([descargable en pdf](#))
- [Los buenos hábitos del sueño: ¿cuántas horas de sueño necesita su niño?](#). En: *Healthychildren.org* (en español)
- [Una canción de cuna para la buena salud](#). En: *Healthychildren.org* (en español)
- [Cuando no quieren dormir. Ideas para educar el sueño infantil](#). De: Gonzalo Pin Arboledas. *Editorial: Verticales*, 2010

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



**Familia y Salud**

# Niños con excesiva somnolencia diurna

Ignacio Cruz Navarro. Pediatra  
Grupo de Sueño de la AEPap.



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

**AEPap**

Última fecha de actualización: 11-10-2017

**Autor/es:**

- [Ignacio Cruz Navarro](#). Pediatra. Centro de Salud "Montequinto". Dos Hermanas (Sevilla)
- [Jose Luis Montón Álvarez](#). Pediatra. Centro de Salud "Mar Báltico". Madrid
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.

