

Guía de Dormir

Este guía está diseñado para abordar preguntas relacionadas con los problemas del sueño en personas con trastorno del espectro autista. Para obtener más ayuda y asistencia, comuníquese con Milestones Autism Resources al (216) 464-7600 ext. 200 o info@milestones.org y solicite el Helpdesk.

Milestones brinda servicios de consulta a todos los miembros de la familia, profesionales y autogestores. Los servicios incluyen conectar a los participantes con recursos y proporcionar información y asistencia general. También ofrecemos un [Autism Helpdesk](#) gratuito. Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con nosotros al 216.464.7600 o info@milestones.org.

Las opiniones expresadas en esta publicación son las de los autores y pueden no reflejar la posición oficial de Milestones Autism Resources. La publicación está diseñada para brindar orientación sobre el tema tratado. Se publica con el entendimiento de que Milestones Autism Resources no se dedica a la prestación de servicios legales, médicos o profesionales. Si se requiere asesoramiento o asistencia legal, médica o de otro tipo, se deben buscar los servicios de un profesional competente.

Copyright 2021 Milestones Autism Resources. All rights reserved.

1. ¿Cuáles son los desafíos comunes del dormir que experimentan las personas con trastorno del espectro autista?

Los problemas de sueño son comunes para las personas con autismo y pueden incluir solo dormir de 4 a 5 horas cada noche, tener problemas para conciliar el sueño, despertarse en medio de la noche y despertarse temprano. Comprender el cerebro autista y cómo las personas con autismo están conectadas juega un papel clave. Durante el desarrollo de un bebé, se están construyendo vías en el cerebro y el sistema nervioso. En el último mes de embarazo, el cerebro comienza a podar las sinapsis, lo que significa que cualquier vía ineficaz se reduce como parte del proceso biológico natural. Sin embargo, para las personas con autismo, ese proceso de poda no ocurre, por lo que tienen vías adicionales que sus cerebros tienen que bajar para dormir.

Es por eso que puede ser útil encontrar rutinas calmantes durante la noche que ayuden a los niños y adultos a prepararse para dormir, como dibujar o escribir lo que les preocupa. Al realizar estas rutinas, están trabajando a través de esas vías, y luego los hábitos más típicos antes de acostarse podrían mejorar.

2. ¿Qué pueden hacer los padres en casa para mejorar el sueño de un niño?

Cambios en la dieta: minimice la cafeína y el azúcar antes de que su hijo se vaya a dormir.

Cambios ambientales: bloquee cualquier luz que pueda estar entrando en el dormitorio de su hijo por la noche. Si su hijo le tiene miedo a la oscuridad, puede intentar usar una pequeña lamparita nocturna. Controle la temperatura y asegúrese de que no esté demasiado caliente o demasiado fría. Evite hacer demasiado ruido cerca de la habitación de su hijo cuando es la hora de acostarse.

Los niños que comparten dormitorios pueden tener diferentes horarios y necesidades para dormir, lo que puede generar desafíos adicionales. Piense en cómo se podría modificar el espacio para admitir esos diferentes patrones como el nivel de luz, etc., tapones para los oídos, tiendas de campaña para la cama, etc.

Cambios de comportamiento: No permita que su hijo mire televisión o use tabletas, teléfonos o computadoras inmediatamente antes de acostarse, o compre anteojos con filtro de luz azul para que los use. Guarde los dispositivos fuera de la habitación por la noche si es posible. Llene el día de su hijo con más actividad física, pero evítelo antes de acostarse. Para los niños más pequeños, trate de mantener las siestas durante la cantidad de horas recomendada por su pediatra. En el caso de niños mayores y adultos, evite tomar siestas más temprano en el día. Tenga una rutina nocturna constante que pueda incluir bañar a su hijo (o si es mayor, tomar una ducha tibia), leer, escuchar música u otras actividades relajantes.

Problemas sensoriales: Considere cómo los desafíos sensoriales que tiene su hijo o adulto pueden afectar su capacidad para conciliar el sueño y permanecer dormido. ¿Qué sonidos, texturas, luz / oscuridad u olor podrían dificultar las cosas o ayudar? Por ejemplo, pruebe con una manta con peso, música suave o una máquina de sonido y evite cualquier cosa con sensación de lana / áspera desde su perspectiva.

Medicamentos y otros suplementos / apoyos: La melatonina podría ayudar a que su hijo se duerma más fácilmente de acuerdo con las pautas [www.aan.com/Guidelines/Home/GuidelineDetail/988] de la Academia Estadounidense de Neurología, pero debe consultar con un médico antes de usarla. También hable con su médico sobre cualquier otro medicamento potencialmente útil para determinar cuál podría ser apropiado.

Sugerencias para los padres: Mantenga un registro de los hábitos y patrones de sueño de su hijo para ver qué tipo de rutina constante puede ser más eficaz. Cree un horario visual para la rutina de la hora de dormir de su hijo. Busque el apoyo de un profesional médico o de salud mental; no tiene que hacerlo solo. Visite nuestro guía de apoyo visual para obtener ideas de apoyo visual.

3. ¿Cuál es la cantidad de tiempo recomendada que debería dormir mi hijo?

Según la Academia Estadounidense de Pediatría, los niños deben dormir las siguientes cantidades. Estas pautas [<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/Healthy-Sleep-Habits-How-Many->

Hours-Does-Your-Child-Need.aspx] están respaldadas por la Academia Americana de Pediatría y Academia Estadounidense de Medicina del Sueño:

- **Bebés (4 a 12 meses):** 12-16 horas (incluyendo las siestas)
- **Niños pequeños (1 a 2 años):** 11-14 horas (incluyendo las siestas)
- **Niños en edad preescolar (3 a 5 años):** 10-13 horas (incluyendo las siestas)
- **Niños de grado (6 a 12 años):** 9-12 horas
- **Adolescentes (13 a 18 años):** 8-10 horas

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades también ofrecen orientación para todas las edades, incluidos los adultos. [https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html]

Estos números pueden parecer desalentadores para muchas personas y familias con autismo, pero brindan una guía que puede consultar. También es importante tener en cuenta que incluso los aumentos graduales, como 30 minutos adicionales de sueño, pueden tener un gran impacto en la calidad de vida y el comportamiento. No es necesario que alcance estos objetivos de la noche a la mañana.

4. ¿Dónde puedo buscar ayuda si mi hijo tiene problemas para dormir?

El primer lugar al que debe acudir en busca de ayuda es visitar a su pediatra o médico de atención primaria. Ellos podrán brindarle orientación sobre los próximos pasos que debe considerar. Esto podría incluir visitas a un psicólogo, un neurólogo, un especialista en sueño o un especialista en conducta.

Para obtener ayuda adicional, llame a Milestones al (216) 464-7600 ext. 5 o informacion@milestones.org. El servicio de asistencia gratuito puede hacer recomendaciones sobre profesionales que pueden ayudar a su hijo con sus problemas para dormir.

5. Tipos de trastornos del sueño

No todos los trastornos del sueño tienen la misma causa o tratamiento. A continuación se muestra una lista de los trastornos del sueño comunes.

- **Insomnio:** Dificultad para quedarse dormido
- **Parasomnias:** Incluye terrores nocturnos o sonambulismo durante la primera mitad de la noche y durante niveles de sueño más profundos.
- **Respiración alterada:** También conocida como apnea obstructiva del sueño (AOS) puede ser causada por hipotonía (bajo tono muscular), debilidad muscular y peso corporal elevado.
- **Trastorno del movimiento rítmico:** Movimiento repetitivo de la cabeza, el tronco y las extremidades, que generalmente se observa durante la transición de la vigilia al sueño.
- **Síndrome de piernas inquietas / movimientos periódicos de las extremidades:** Un trastorno motor sensorial que provoca la necesidad de mover las piernas a la hora de acostarse.

6. Otras preocupaciones que podrían interferir con el sueño.

Un niño con trastorno del espectro autista también puede tener afecciones concurrentes que podrían causar problemas para dormir. Si un niño no puede comunicarse, es posible que no sepa que sus problemas para dormir pueden ser el resultado de otros problemas. A continuación, se incluye una lista de afecciones comunes que podrían estar causando problemas con la capacidad de dormir de su hijo.

- **Reflujo gastroesofágico (GER)** [<https://kidshealth.org/en/parents/gerd-reflux.html>] o **enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD)** [<https://kidshealth.org/en/parents/gerd-reflux.html>]
- **Alergias** [<https://www.webmd.com/allergies/default.htm>]
- **Apnea del sueño** [<https://www.webmd.com/sleep-disorders/sleep-apnea/default.htm>]
- **Terros nocturnos** [<https://www.webmd.com/sleep-disorders/nightmares-in-adults>]
- **Convulsiones** [<https://www.webmd.com/epilepsy/understanding-seizures-basics#1>]
- **Trastorno bipolar** [<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder/index.shtml>]
- **Ansiedad** [<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>]

Consulte al médico de su hijo para obtener más orientación, quien puede derivarlo a un especialista si es necesario.

7. ¿Cómo puede afectar la falta de sueño a mi hijo?

Muchos comportamientos que muestran los niños con trastorno del espectro autista están asociados con la falta de sueño. Estos comportamientos incluyen, pero no se limitan a:

- Agresión
- Depresión
- Hiperactividad
- Aumento de los problemas de comportamiento
- Irritabilidad
- Deficiente aprendizaje y rendimiento cognitivo

8. Evaluación y tratamiento de los trastornos del sueño.

Su proveedor médico se basará en una serie de herramientas y técnicas para evaluar si su hijo tiene un trastorno del sueño. Estos incluyen hacerle preguntas sobre la calidad del sueño de su hijo y sus rutinas nocturnas. Si se necesita información adicional para identificar la causa del trastorno del sueño del niño, su proveedor médico puede solicitarle que programe una cita para completar un estudio del sueño. Un estudio del sueño generalmente requiere que su hijo pase la noche en un centro del sueño para que los profesionales médicos puedan evaluarlo mientras duerme.

Si su médico identifica que su hijo tiene un trastorno del sueño, puede recetarle medicamentos para apoyar la rutina de sueño de su hijo o para abordar los síntomas subyacentes que pueden estar causando trastornos. Algunas familias también pueden buscar el apoyo de un profesional de la salud mental para que las ayude a identificar rutinas nocturnas calmantes y apropiadas para el desarrollo basadas en sus necesidades específicas.

9. Otras lecturas

Sleep Problems in Children with Autism Spectrum Disorder: Summary for Families and Caregivers, American Academy of Neurology [<https://www.aan.com/Guidelines/Home/GuidelineDetail/988>]- scroll down to Patient Tools and Materials and select “Patient Summary”.

Sleep Better: A Guide to Improving Sleep for Children with Special Needs by Vincent Mark Durand

When Children Don't Sleep Well: Interventions for Pediatric Sleep Disorders - Parent Workbook by Vincent Mark Durand

Sleepless nights rouse behavioral problems in children with autism

[<https://www.spectrumnews.org/opinion/viewpoint/sleepless-nights-rouse-behavioral-problems-children-autism/>]- Spectrum

Milestones tiene preguntas de orientación que pueden ayudarlo cuando entreviste nuevos servicios para su hijo. Estas guías imprimibles pueden acompañarlo a una cita y presentarle preguntas que pueden ayudarlo a tomar una decisión.