

Cerrar puertas y ventanas y poner objetos dañinos a salvo, principales consejos en caso de sonambulismo

Instituto de Investigaciones del Sueño expone diversas medidas en busca de la total seguridad de quien padece este trastorno del sueño, especialmente en el caso de los niños

El [sonambulismo](#) es una patología que afecta hasta un 15% de la población y gran parte de quienes la padecen comienzan a presentar este problema en la niñez.

El sonambulismo se suele dar en edades comprendidas entre los 4 y los 6 años, y con más frecuencia en varones que en mujeres. Se trata de un proceso que no conlleva riesgo ninguno dentro de esta afección. No obstante, el peligro reside en todo aquello que se pueda derivar de este trastorno.

Caídas por las escaleras, salidas a la calle sin control o el peligro de una ventana abierta son algunos de los factores que propician que pueda darse un accidente derivado del sonambulismo.

Para evitarlo, es conveniente que, en caso de saber que un miembro de la familia lo padece, se mantengan las puertas y ventanas cerradas para que en los casos en los que el sujeto se levante, no pueda sufrir ningún daño.

En este objetivo, también hay que quitar todos aquellos objetos que puedan causar alguna lesión del entorno del sonámbulo, así como evitar que duerma en lo alto de una litera.

En el caso de que un familiar dé con quien tiene este trastorno deambulando por la madrugada, es fundamental que le dirija de nuevo a la cama sin grandes alteraciones, con suavidad y sin despertarles porque podrían reaccionar de forma violenta por su desorientación inicial.

Aunque permanezcan con los ojos abiertos, quienes padecen sonambulismo están descansando realmente, por lo que no hay que tratarles de la misma forma que si estuviesen despiertos.

La ansiedad o antecedentes familiares son las principales causas

No existen aún causas exactas que expliquen la aparición de los síntomas del sonambulismo, pero todo apunta, según diversos estudios, a la ansiedad o los

antecedentes familiares como los principales orígenes de este problema.

La falta de calidad y cantidad de sueño, así como la fiebre o el padecimiento de otras afecciones, son algunas de las otras causas que pueden desembocar en este trastorno del sueño tan peculiar.

En caso de que los síntomas se presenten de forma muy frecuente, comporten alguna actividad peligrosa, provocan somnolencia durante el día o perturban el descanso del entorno, es muy recomendable acudir a un centro médico especializado en trastornos relacionados con el descanso, como es el caso del Instituto de Investigaciones del Sueño, que está especializado en todo tipo de patologías de este campo de la medicina.
