



General | | Actualitzat el 21/06/2022 a les 08:00

Terrors nocturns: què són i què cal fer?

En parlem amb el Dr. Oscar Sans, especialista en trastorns del son de l'Hospital Sant Joan de Déu

[inicicentrareport]Es desperta a mitjanit? Cridant? Suant? No s'adona que ho fa? Pot ser que sigui un **terror nocturn**? El Dr. Oscar Sans de la Unitat de Trastorns del Son de l'Hospital Sant Joan de Déu ens explica què és un terror nocturn i què podem fer per no allargar l'episodi i acompanyar-los.

Els terrors nocturns són despertars incomplets que formen part del desenvolupament normal dels infants. Són un tipus de parasòmnia, és a dir episodis indesitjats en context de son. **N'hi ha de dos tipus:** aquells que succeeixen en el son **no REM** (el que ens serveix per descansar d'allò que hem fet durant el dia, coincideix amb la primera part de la nit) i els que passen en son **REM** (quan el cervell aprofita per posar ordre a tot el que fem, a la segona part de la nit).

Les que succeeixen en aquesta primera fase no REM es divideixen en tres: Els terrors nocturns, els despertars confusionals i el somnambulisme. Aquells que succeeixen durant la segona part de la nit, en la fase REM són els malsons. Com els distingim?

[GotaVerdaPle]**Terrors nocturns:** despertars amb crits, plors, suors i taquicàrdia. L'infant et mira però no et veu, i és que realment no està despert. Tot i que el veiem amb molta angoixa en el fons res dolent li passa.

[GotaVerdaPle]**Despertar confusional:** Es desperta, s'incorpora, obre els ulls i es torna a dormir.

[GotaVerdaPle]**Somnambulisme:** Quan sembla que estigui despert, surt corrents o caminant de l'habitació, però realment està dormint.

[GotaVerdaBuit]**A quina edat n'hi solen haver més?** A partir dels 2-3 anys, però poden aparèixer abans. Si succeeixen de manera esporàdica no passa res. Si apareixen més de tres en una nit o diverses vegades a la setmana cal consultar-ho amb el/la pediatra.

[GotaVerdaBuit]**Amb què tenen a veure?** Hi ha una part de component genètic. Se sap que Aproximadament un 20% dels infants en té i a mesura que el cervell madura van desapareixent. En edat escolar hi ha un 5-10% dels infants que en tenen i un 1% en edat adulta. Hi ha un component també d'higiene de son i és un tipus de trastorn que va relacionat amb no dormir prou.

[GotaVerdaBuit]**Com els hem d'acompanyar?** És important no interactuar massa amb ells, no preguntar-los res ni encendre el llum, perquè podríem allargar l'episodi. Els podem abraçar i acompanyar, mirar que no hi hagi res amb què es puguin fer mal. Hi ha infants que es posen nerviosos i fins i tot violents i cal esperar que s'acabi l'episodi (poden durar entre 10 i 20 minuts).

[GotaVerdaBuit]**Com ho podem distingir d'una crisi epilèptica?** El primer que hem de saber és que és molt més freqüent que sigui un terror nocturn que una crisi i per tant, no ens hem d'espantar. Les crisis epilèptiques es diferencien dels terrors nocturns perquè poden aparèixer diverses vegades durant la mateixa nit (3,4, o 5 vegades) i són molt iguals, tenen patrons de repetició. Si veiem que això passa cal consultar-ho amb un/a pediatre/a.

[GotaVerdaBuit]**Quan han de dormir els infants per evitar els terrors nocturns?** La teoria diu



que els infants menors d'un any han de dormir 14 hores, entre 3 i 5 anys de 10 a 12 hores, en edat escolar 10 hores i adolescents 9 hores. A la pràctica hem de veure que l'infant estigui vital durant tot el dia i no s'aixequi cansat.

La quantitat de son és important però també la qualitat. Hi ha factors com per exemple en nadons els refluxos, i en infants més grans els roncs, o bé enuresi nocturna que poden alterar aquesta qualitat de son i també cal tenir-ho present.

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)

[ficentrareport]