



**National
Resource
Center
on AD|HD**
A program of CHADD

www.help4adhd.org
800-233-4050

TDAH y trastornos del sueño

***Acerca de la serie:** estas cinco hojas informativas ofrecen las generalidades del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y algunos de los problemas más comunes que coexisten con él. Puede encontrar las versiones extendidas de cada una en www.help4adhd.org.*

Los trastornos del sueño pueden coexistir con el TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad). La relación entre el sueño y el TDAH no es nueva. En un tiempo, los trastornos del sueño se incluían en los criterios de diagnóstico de TDAH, pero se eliminó del Manual de diagnóstico y estadística de trastornos mentales (MTE) en 1980.

TDAH Y PROBLEMAS DEL SUEÑO

Hay una ocurrencia importante de problemas del sueño en personas con TDAH. Hasta la mitad de los padres de niños con TDAH reportaron que sus hijos sufrían de un problema del sueño, en especial problemas para quedarse y permanecer dormidos. También incluyen una mayor actividad durante el sueño, piernas inquietas y movimientos periódicos de piernas, patrones de sueño inestables y mayor somnolencia durante el día. Una cantidad importante de niños con TDAH también sufre de trastorno primario del sueño, responsable de algunas de sus dificultades conductuales. Los investigadores especulan con que el TDAH está asociado con un estado de mayor somnolencia que con hiperactividad. La hiperactividad podría ser un mecanismo de defensa para contrarrestar el sueño diurno que sufren estos niños. Se cree que el exceso de sueño durante el día empeora los síntomas de TDAH.

En adultos, existe la posibilidad de confusión de diagnóstico entre narcolepsia, exceso de sueño durante el día con origen desconocido y TDAH en cuestionarios de autoinforme. La superposición entre los síntomas de trastornos del sueño y TDAH conduce a preguntas acerca de un posible mal diagnóstico de ambas condiciones y cuán estrecha es su relación.

DIAGNÓSTICO DE TRASTORNOS DEL SUEÑO

Al igual que con otras afecciones que ocurren simultáneamente con el TDAH, muchos de los síntomas de trastornos del sueño pueden imitar los síntomas de TDAH. También es posible que empeoren con los síntomas y medicamentos del TDAH. La evaluación de problemas del sueño debe formar parte de la evaluación de TDAH. Si se sospecha que hay un problema del sueño, debe tomarse una historia de sueño exhaustiva que incluya preguntas sobre la hora habitual de ir a la cama, el tiempo que tarda en dormirse, si se despierta durante la noche, si ronca, si le cuesta despertarse y si hay somnolencia durante el día.

TRASTORNOS DEL SUEÑO COMUNES

Los médicos deben tener presente la coexistencia del síndrome de piernas inquietas (SPI), la respiración desordenada durante el sueño (RDS) y la apnea obstructiva del sueño (AOS) con TDAH.

- **Síndrome de piernas inquietas:** este es uno de los trastornos del sueño más frecuentes entre las personas con TDAH. Las manifestaciones diurnas de SPI pueden imitar los síntomas del TDAH, como la inquietud y la falta de atención.
- **Respiración desordenada durante el sueño y apnea obstructiva del sueño:** se cree que la RDS y la AOS son más importantes en las personas con TDAH, y las dificultades del sueño asociadas con estos trastornos pueden conducir a síntomas similares a los del TDAH durante el día.



CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO

La causa de los problemas del sueño en personas con TDAH aún se desconoce en su mayor parte, y se necesitan más investigaciones para entender mejor la relación entre el sueño y el TDAH. Los estudios no muestran diferencias relevantes en el modo en que funciona el sueño entre niños con y sin TDAH. Algunas características parecen comunes entre distintos estudios. Se ha descubierto que la actividad durante el sueño es más alta en niños con TDAH. Los niños con TDAH posiblemente estén más somnolientos que los niños sin el trastorno. Otros estudios han descubierto que los niños con TDAH exhiben un exceso de sueño durante el día, inquietud al dormir y una importante respiración desordenada durante el sueño.

Algunas causas específicas de los problemas del sueño que pueden impedir el sueño en niños y adultos:

- **Resistencia a la hora de ir a la cama:** los niños con TDAH suelen tener gran dificultad para tranquilizarse por la noche.
- **Estimulantes:** es sabido desde hace mucho tiempo ya que la cafeína del café, el té, el chocolate y muchas bebidas carbonatadas aumentan los problemas para dormir. Es posible que los medicamentos estimulantes contribuyan con los trastornos del sueño en personas con TDAH.
- **Afecciones coexistentes:** la ansiedad y la depresión pueden provocar dificultades para dormir, y a menudo se descubre que existen a la vez que el TDAH. El abuso de drogas y alcohol también surte un efecto negativo sobre la capacidad de una persona para dormir.

MANEJO DE LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO

Si bien no existe un tratamiento específico recomendado para los problemas del sueño en niños o adultos con TDAH, la Fundación nacional del sueño (NSF, por sus siglas en inglés) ofrece consejos para ayudar a los adultos y a los niños a dormir mejor:

- Practique buenos hábitos de sueño. Mantenga una hora regular para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana; evite todos los productos con cafeína después de las últimas horas de la tarde, evite la nicotina y el alcohol cuando esté cerca la hora de acostarse, use la cama sólo para dormir y evite que los niños miren televisión o videos antes de acostarse.

- Fije una hora realista para acostarse y respétela. Posiblemente se necesiten técnicas conductuales para ayudar a los niños con TDAH a quedarse en la cama.
- Preste atención al entorno de la habitación. Mantenga el dormitorio oscuro, tranquilo, fresco y cómodo. No tenga televisores, computadoras, videojuegos ni otros equipos electrónicos en la habitación.
- Haga mucho ejercicio en las primeras horas del día. Si hace ejercicio cerca de la hora de acostarse, puede que le resulte más difícil dormirse, por lo que debe terminar de hacer ejercicio al menos tres horas antes de la hora de acostarse.
- Controle las horas de las comidas. Si come demasiado cerca de la hora de acostarse, tal vez no logre dormir bien por la noche. Un bocadillo antes de acostarse puede aliviar el dolor de barriga por hambre y ayudar a mantener un peso saludable.
- Establezca una rutina relajante. Esto ayuda a hacer más fácil la transición de las actividades del día al descanso tranquilo del sueño.
- Hable con su médico o su farmacéutico sobre los medicamentos para determinar si algún efecto secundario podría afectar el sueño.

Para obtener más información sobre el TDAH y los trastornos coexistentes, consulte Lo que sabemos n.º 5D: TDAH, sueño y trastornos del sueño en nuestro sitio Web: www.help4adhd.org/en/treatment/coexisting/WWK5D.

La información proporcionada aquí cuenta con el respaldo del subsidio/Convenio cooperativo número 5U38DD000335-03 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores, y no necesariamente representa el punto de vista oficial de los CDC.

© 2010 Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD), www.chadd.org.

Para obtener más información sobre TDAH o CHADD, comuníquese con:

National Resource Center on ADHD: A Program of CHADD
8181 Professional Place, Suite 150, Landover, MD 20785
1-800-233-4050/www.help4adhd.org

Las recomendaciones en esta publicación no indican un curso de tratamiento exclusivo ni sirven como estándar de atención médica. Las variaciones tal vez sean adecuadas, teniendo en cuenta las circunstancias individuales. Se incluye el documento original como parte de *Caring for Children With ADHD: A Resource Toolkit for Clinicians* (Atención de niños con TDAH; juego de recursos para profesionales de la salud), 2da edición. Copyright © 2012 de la Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación realizada a este documento, y en ningún caso será responsable de dichos cambios.

