CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SUEÑO-VIGILIA

Sonambulismo y terrores nocturnos

Despertares parciales del sueño profundo con conductas como caminar dormido o episodios de gritos y miedo intenso, de los que la persona apenas recuerda nada.

SEÑALES FRECUENTES

- Caminar o hablar dormido
- Gritos y terror sin despertar del todo
- No lo recuerda al día siguiente

PAUTAS PARA TI

1. Asegura el entorno (puertas, ventanas, escaleras)
2. No intentes despertarle bruscamente
3. Respeta horarios de sueño y evita la falta de descanso

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Asegura puertas, ventanas y escaleras
2. No le despiertes bruscamente: acompáñale a la cama

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay riesgo de lesiones
2. Si empieza en la edad adulta

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Camina o habla dormido
☐ Se despierta gritando con mucho miedo
☐ No reconoce a quien le intenta calmar
☐ Al día siguiente no lo recuerda
☐ Ocurre en la primera mitad de la noche
☐ Aumenta cuando duerme poco o está nervioso
☐ Ha estado en riesgo de hacerse daño
☐ Ocurre varias veces al mes

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/sonambulismo-y-terrores-nocturnos
- Sociedad Española de Sueño: información para pacientes: https://ses.org.es/
- Guía gratuita: Infancia y juventud: clinicavivaldi.com/guia-infancia-juventud
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112