Estrategias para fomentar el sueño en adolescentes con trastorno del espectro autista

Guía para padres

AUTISM SPEAKS®
ATN
Autism Treatment Network

AIR-P
Autism Intervention Research Network on Physical Health

Este material es el producto de actividades en progreso de la Red de Tratamiento del Autismo de Autism Speaks, un programa financiado de Autism Speaks. Es financiado en parte por el acuerdo cooperativo UA3 MC 11054, Red de Investigación de la Salud Física para la Intervención en el Autismo(AIR-P Network) del Departamento de Salud Materno Infantil (Ley de Lucha Contra el Autismo del 2006, según enmienda de la Ley de Reautorización de la Lucha Contra el Autismo del 2011), la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Departmento de Salud y Servicios Humanos del Hospital General de Massachusetts.

Esta guía está diseñada para las familias de adolescentes con trastornos del espectro autista (TEA). Muchas personas con TEA tienen problemas para dormir a lo largo de su vida. Esto puede ser estresante para ellos y sus familias. Los mayores problemas son la dificultad para dormirse y el despertarse con frecuencia durante la noche. Estos problemas a menudo se relacionan, así que crear hábitos que ayuden a alguien a dormirse más fácilmente puede también ayudarle a mantenerse dormido durante la noche.

Dificultad para dormirse

Despertar frecuente durante la noche

Las ideas que se presentan aquí se basan en estudios de investigación y en la experiencia de expertos en el sueño. Van dirigidas a los padres pero pueden ser usadas por los padres y los adolescentes para ayudar a resolver algunos de los problemas más comunes del sueño. Los años de la adolescencia son una época de cambio, inclusive si un niño ha dormido bien durante su infancia, los patrones de sueño pueden cambiar también. Cuando repase esta guía, por favor tenga en cuenta que hay muchos factores que pueden causar problemas de sueño en los adolescentes con TEA. Estos incluyen problemas de tipo médico (se discutirán más adelante en esta guía) y hábitos de sueño. Esta guía se enfocará en los hábitos saludables de sueño que usted puede ayudar a su hijo adolescente a poner en práctica. Estos hábitos pueden ayudar a dormir inclusive si hay problemas médicos. Inclusive si usted ha probado estas estrategias cuando su hijo era más pequeño, puede ser útil probar de nuevo ahora que su hijo es adolescente.

AUTISM SPEAKS® ATN Autism Treatment Network

AIR P Autism Intervention Research Network on Physical Health

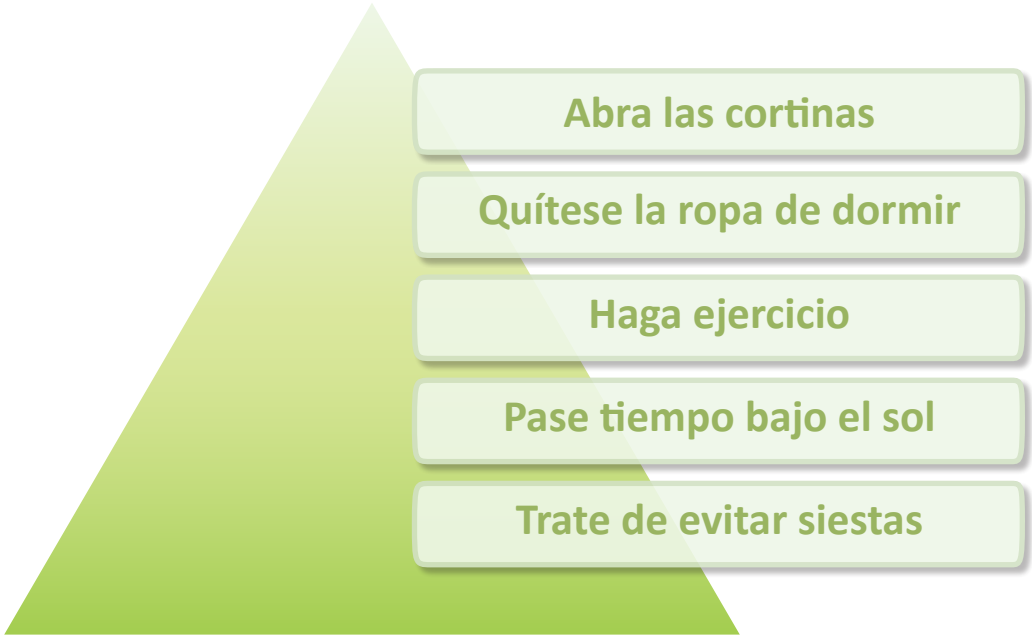
Hábitos y Rutinas

Resolver estos problemas significa que tendrá que enseñar a su adolescente nuevos hábitos y horarios. Asegúrese de que su adolescente tenga voz en cuanto a cuáles nuevos hábitos y rutinas quiere probar. Los cambios serán más fáciles y funcionarán mejor si todas las personas que ayudan a su adolescente con las rutinas diarias conocen y usan las estrategias que usted y él escojan.

Horario Regular

Hay actividades que los adolescentes pueden hacer durante el día que los pueden ayudar a dormir mejor en la noche. Desperstarse y levantarse de la cama cerca de la misma hora cada día es tan importante como acostarse alrededor de la misma hora cada noche. Otras actividades pueden también ayudar con el sueño del adolescente al ayudar a marcar la diferencia entre el día y la noche:

- Cuando usted se despierte, abra las cortinas/persianas o encienda la luz.
- Quítese la ropa de dormir y póngase ropa regular cuando se despierte.
- El ejercicio fisico también es importante. Recomendamos de 20-30 minutos de ejercicio tres a cuatro veces a la semana. El ejercicio en la mañana o en la tarde es mejor para fomentar el sueño. Hacer ejercicio muy cerca de la hora de dormir puede interferir con el sueño.
- Planifique tiempo para estar afuera bajo el sol cada día, mientras más temprano mejor.
- Trate de evitar las siestas durante el día. Si usted toma una siesta, trate de dormir por menos de 45 minutos y no más tarde de las 4 p.m.



Buenos Hábitos Alimentarios

Lo que su adolescente come y cuando lo come puede afectar su sueño. Desayunar alrededor de la misma hora cada mañana encaja dentro de la rutina diurna. Se recomiendan las cenas familiares, pero si son comidas pesadas trate de servirlas varias horas antes de dormir. Luego su adolescente puede disfrutar de una merienda ligera cerca de la hora de dormir. Solo asegúrese de tratar de evitar alimentos y bebidas que contengan cafeína, particularmente en las 3 a 4 horas antes de la hora de dormir. La soda, el café, el chocolate, el té e inclusive algunos medicamentos contienen cafeína. La leche y los jugos de fruta no contienen cafeína y son opciones saludables para las comidas o meriendas de la tarde o noche.

No Cafeína

- Leche
- Agua
- Jugo

Cafeína

- Café
- Té
- Soda
- Chocolate

Rutina de la noche

Después de un día de luz y actividad, usted y su adolescente necesitarán calma y quietud durante la noche. Esto significa que deberán reducir lentamente las actividades intensas que provoquen excitación, y escoger cosas que relajen a su adolescente. Las personas se relajan de manera diferente, así que usted necesita decidir lo que es y lo que no es relajante. Algunos de estos hábitos pueden ayudar a los adolescentes a relajarse:

Relajación en la noche

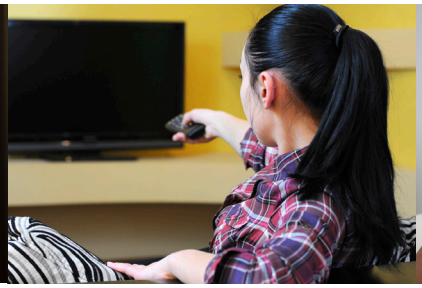
- **Cierre las cortinas**
- **Atenúe las luces**

Pruebe apagar las pantallas

- **Apagar la televisión, computadoras y otras pantallas 30 minutos antes de dormir**

Coma una merienda ligera

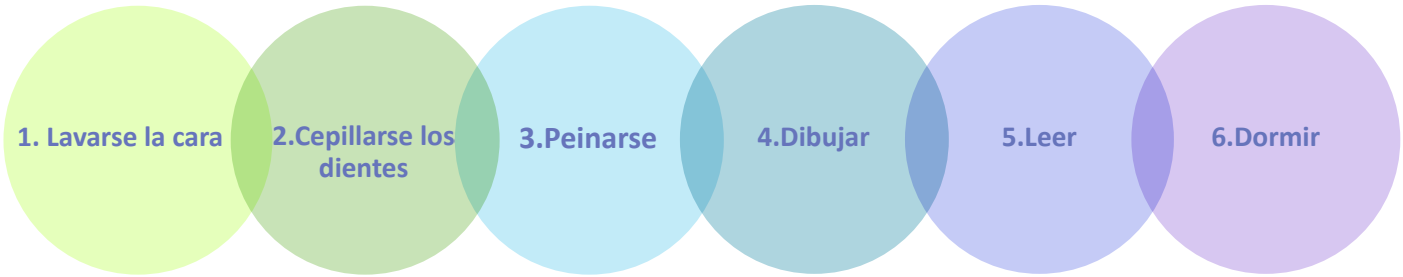
- **No comer comidas pesadas o picantes**



No comer comidas pesadas o picantes

En vez de irse a dormir una vez que ha terminado las tareas escolares y los oficios de la casa, su adolescente puede ayudar a preparar su cuerpo y mente para dormir en solo 15 to 30 minutos. Hacer las mismas cosas en el mismo orden todas las noches se convierte en una clase de señal para el cuerpo de su adolescente indicándole que la hora de dormir se acerca.

Ejemplo de rutina para dormir



Tener un horario como este que usted y su adolescente puedan ver cada noche puede ayudarlo a mantener el mismo orden. La rutina de la hora de dormir debe incluir actividades que su adolescente encuentre relajantes y fáciles. Coloque el horario de actividades donde sea más probable que ayude a su adolescente a recordarlo. Tener dibujos o listas de verificación puede ayudar a algunos adolescentes a recordar mantener la rutina en el mismo orden todas las noches. La lista de verificación también puede darle una señal al cuerpo de su adolescente de que la hora de dormir está cerca. Como beneficio adicional, seguir esta lista de verificación antes de la hora de dormir le ayudará a su adolescente a relajarse y mantenerse dormido durante la noche.

Lista de verificación antes de dormir

1. Tomar un baño
2. Ponerse el pijamas
3. Comer una merienda y tomar la medicina de prescripción
4. Usar el baño y lavarse las manos
5. Cepillarse los dientes
6. Escuchar música tranquila por 10 minutos
7. Trabajar en un rompecabezas por 10 minutos
8. Dormir

Reconocemos que los horarios visuales pueden no ajustarse a las necesidades de cada adolescente y familia. Algunos adolescentes pueden preferir herramientas diferentes a un horario visual. Esto puede incluir trabajar con su adolescente (quizá con la ayuda de un maestro o terapeuta) para conseguir señales visuales que le recuerden cuando acostarse o actividades relajantes que hacer cuando se despierte.

Ambiente confortable para dormir

Hay maneras de hacer el sitio donde su adolescente duerme tan calmado y tranquilo como sea posible. Estas estrategias pueden ayudar a su adolescente a dormirse más fácilmente, mantenerse dormido durante la noche y dormir más profundamente.

Muchos adolescentes usan sus camas para hacer las tareas escolares, ver TV o hablar por teléfono. Trate de que su adolescente haga estas cosas en otros lugares y no en su cama. También, esté pendiente de ruidos que vengan del resto de la casa que puedan molestar a su adolescente durante la noche. Trate de mantener el dormitorio:

Oscuro - Use cortinas o persianas para bloquear la luz del exterior(si lo necesita puede usar una lamparilla). Mantenga la cantidad de luz en el dormitorio tan consistente como sea posible durante la noche.

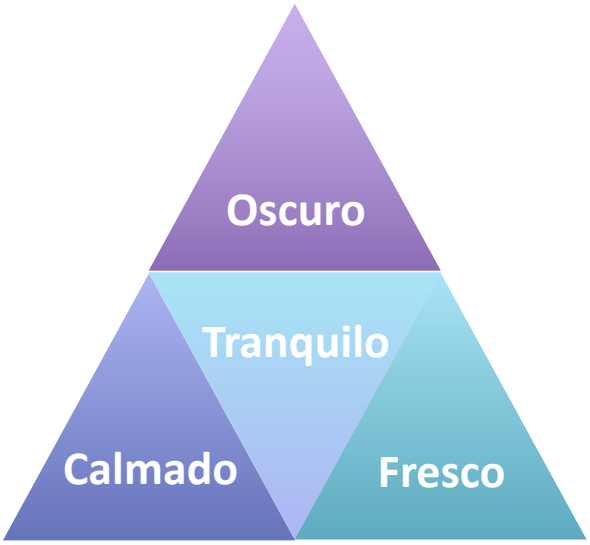
Tranquilo - Mantenga el dormitorio tranquilo. Algunos adolescentes les gusta el ruido blanco como el de un ventilador de techo para ayudarles a ahogar otros sonidos. Si su adolescente usa estos es mejor escoger un sonido que se mantenga igual a lo largo de la noche (como un ventilador) en vez de un sonido que pueda cambiar o apagarse durante la noche (como un radio).

Consistente - Prepare el área de dormir de manera que se vea y se sienta igual toda la noche. Evite tener almohadas u objetos que se puedan dispersar mientras su adolescente duerme. Esta consistencia puede ayudar a que su hijo se mantenga dormido durante la noche.

Calmado - Elimine las distraciones tales como teléfonos celulares, tablets o laptops, juegos de video o TV.

Fresco - Fije la temperatura a menos de 75 grados.

Confortable - Dele ropa de dormir y de cama que se ajusten a su preferencia.



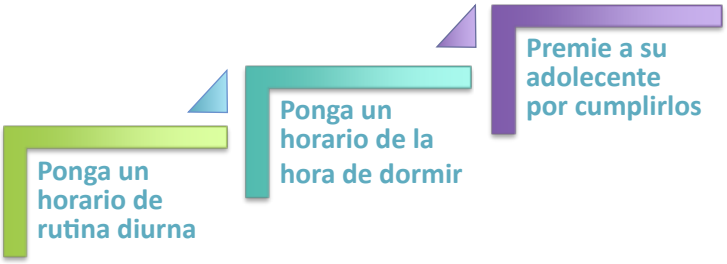
Prácticas de sueño para adolescentes

Todos los adolescentes presentan un cambio de horario cuando atraviesan la pubertad. Lo que llamamos su "reloj" cambia, de manera que ellos no se sientan cansados o soñolientos a la hora que se han venido acostando, y tampoco quieren levantarse tan temprano. En vez de tratar de que su adolescente se acueste cuando no tiene sueño, trate de retrasar su hora de acostarse por media hora a una hora. Tenga presente que todavia puede necesitar de alrededor de 9 horas de sueño, y recuerde que la nueva hora de dormir tiene que compaginar con la rutina familiar de cada noche. Lo más importante es que él(ella) y usted necesitan tener la capacidad de mantener la misma hora de acostarse y levantarse todos los días, con no más de una hora de diferencia entre los días de semana y los fines de semana.

Ponga Recordatorios

Cambiar de hábitos es difícil. Colocar recordatorios visuales puede ayudar a usted y a su adolescente a manterse firmes. Algo que puede ayudar a fomentar los hábitos nuevos hasta que estén firmemente establecidos es darle premios por mantenerlos. He aquí algunas ideas:

- Coloque una horario de la hora de dormir en la pared del dormitorio de su adolescente. Use gráficos, fotos, caricaturas o simplemente palabras que le recuerden a usted y su adolescente los pasos y el orden en el cual él(ella) los realiza.
- Coloque un horario de rutina diurna en la pared del dormitorio de su adolescente. Tal como en el horario de la hora de dormir, use gráficos, fotos , carituras, o solo palabras que le recuerden a usted y su adolescente los pasos y el orden en el cual él(ella) los realiza.
- Más ideas sobre recordatorios y ayuda en www.autismspeaks.org. Vea **Visual Supports and Autism Spectrum Disorders** bajo la sección **Toolkits** del sitio web.
- Piense en qué premio le puede dar a su adolescente por cumplir con las rutinas. Podría ser algo de comer en especial en el desayuno, una caminata con la familia, una salida para ir de compras o cualquier cosa que su adolescente disfrute. Usted y su adolescente pueden decidir un premio mayor por mantener la rutina por un período de tiempo más largo.



Si las sugerencias en esta guía no le ayudan, por favor consulte con su medico para conseguir recomendaciones y una posible referencia a un centro de sueño. Como mencionamos, muchos factores pueden contribuir a los problemas del dormir en los adolecentes con TEA. Estos pueden incluir medicamentos e indicaciones medicas como la ansiedad, el roncar, el sonambulismo, u otros movimientos durante que uno duerme, las convulsiones y la incontinencia urinaria. Si su adolecente tiene alguno de estos síntomas o cualquier otra preocupación, el consultar con su medico debería de ser el próximo paso en su tratamiento.

Esperamos que las sugerencias de esta guía hayan sido de ayuda. Le recomendamos que comparta esta guía con el médico de su adolescente y comparta cualquier sugerencia adicional que él o ella pueda tener para ayudarlo a dormir.

Recursos

El Departamento de Servicios Familiares de Autism Speaks ofrece recursos, manuales, y apoyo para ayudar a manejar los retos del día a día que implica vivir con autismo www.autismspeaks.org/family-services. Si usted está interesado en hablar con un miembro del Departamento de Servicios Familiares de Autism Speaks contacte al Equipo de Respuesta del Autismo (ART por sus siglas en Inglés) al 888-AUTISM2 (288-4762), o por correo electrónico al familyservices@autismspeaks.org.

ART en español al 888-772-9050.

Acknowledgments

Este manual fue desarrollado por miembros la Red de Tratamiento del Autismo de El Autismo Habla/ Red de Investigación de la Salud Física para la Intervención en el Autismo: Este manual fue desarrollado por Kelly Byars, PsyD, Laura Gray, MSN, RN, Whitney Loring, PsyD, and Beth Malow, MD, MS con información del Grupo de Trabajo sobre el Sueño AS ATN. Fue diseñado, editado y producido por la Red de Tratamiento del Autismo de Autism Speaks/Red de Investigación de la Salud Física para la Intervención en el Autismo. Agradecemos la revisión y sugerencias de muchos, incluyendo familias asociadas a la Red de Tratamiento del Autismo de Autism Speaks. Usted puede utilizar esta publicación tal como está o, sin costo alguno, puede adquirirla individualizada en forma de archivo electrónico para su producción y diseminación, de manera que incluya su organización y sus referencias más frecuentes. Para información sobre revisión por favor contacte a atn@autismspeaks.org.

Este material es el producto de actividades en progreso de la Red de Tratamiento del Autismo, un programa financiado por Autism Speaks. Recibe apoyo en parte de el acuerdo cooperativo UA3 MC 11054, la Red de Investigación de la Salud para la Intervención en el Autismo (AIR-P Network) del Departamento de Salud Materno Infantil (Ley de Lucha Contra el Autismo de 2006, según la enmienda de la Ley de Reautorización de la Lucha Contra el Autismo del 2011), la Administración de Recursos y Servicios de Salud, el Departmento de Salud y Servicios Humanos del Hospital General de Massachusetts. Su contenido es responsabilidad única de de los autores y no representa necesariamente la posición oficial de MCHB, HRSA, HHS. Publicado en mayo del 2014.