



Universidad de Granada

## **Insomnio, piernas inquietas y terrores nocturnos son los trastornos del sueño más comunes en niños y adolescentes**

29/10/2018

Divulgación

Muchos de los trastornos del sueño tienen tratamientos específicos o intervenciones cuyo objetivo es curarlos completamente o minimizar la gravedad de los síntomas. Según expertos de la **Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo**, si estas intervenciones las aprendiéramos desde pequeños, nos ayudarían a prevenir algunos de los trastornos del sueño más comunes en la edad adulta como el insomnio.



**Insomnio, piernas inquietas y terrores nocturnos** son los trastornos más frecuentes en la infancia. “Enseñar a los niños a establecer rutinas de higiene de sueño, ejercicios de relajación o técnicas más específicas como ‘paradas de pensamientos’ son temas que se podrían impartir desde las escuelas a través de programas de prevención de trastornos del sueño”, manifiesta el Dr. Alejandro Guillén Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo.

[Seguir leyendo](#)