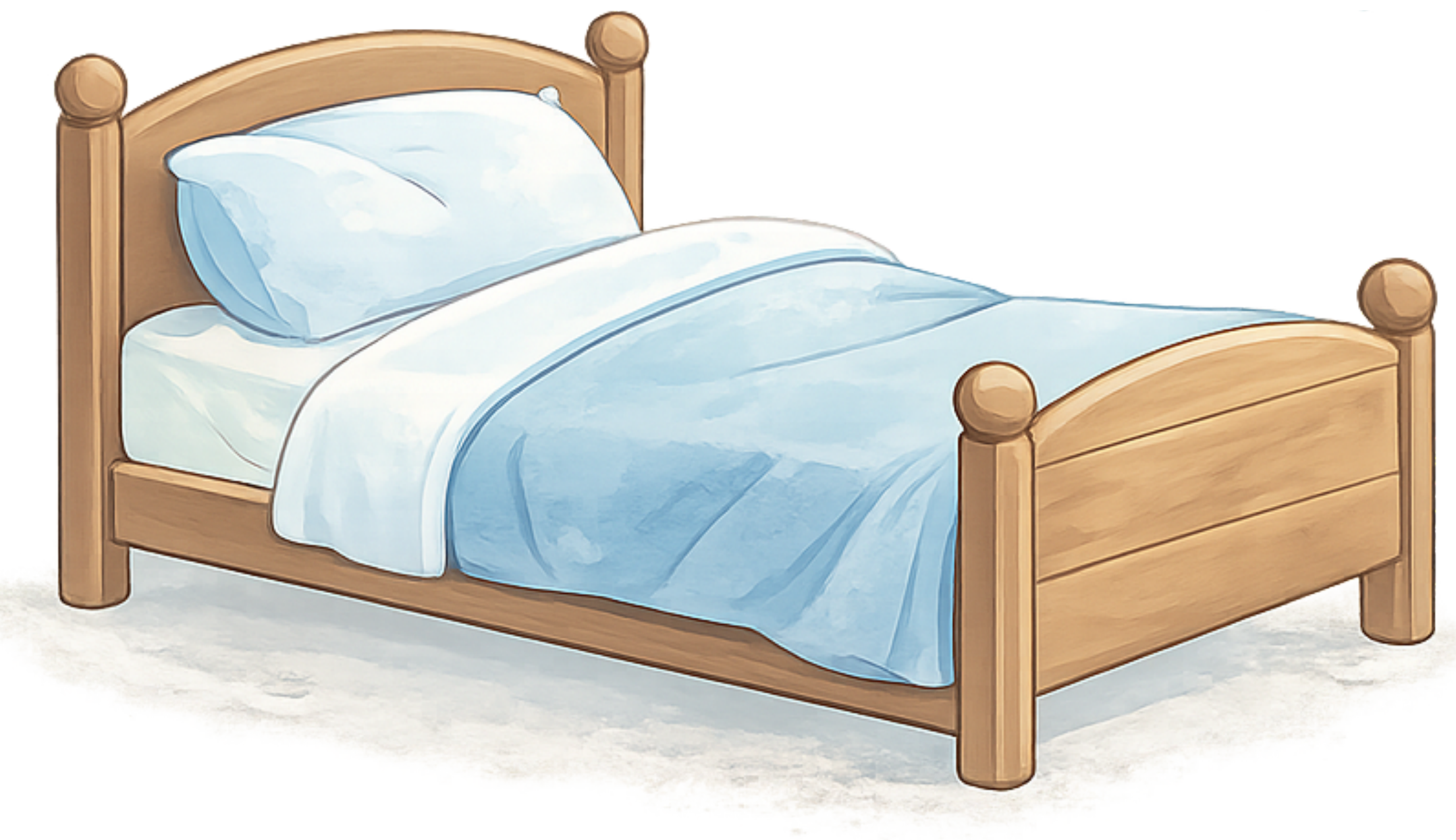




Federación
Autismo
Castilla-La Mancha



Insomnio y trastorno del espectro autista: consenso en menores de 18 años





Confederación
Autismo España



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

**SEIS SOCIEDADES CIENTÍFICAS Y
CONFEDERACIÓN AUTISMO ESPAÑA,
HA ELABORADO UN DOCUMENTO DE
CONSENSO, QUE OFRECE
RECOMENDACIONES PRÁCTICAS
BASADAS EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA
PARA ABORDAR DE MANERA INTEGRAL
EL INSOMNIO EN NIÑOS, NIÑAS Y
ADOLESCENTES AUTISTAS.**

RESUMEN



Fuente:

Pin Arboledas, G., Merino Andreu, M., Rodríguez Hernández, P. J., Furones García, M., Monfort Belenguer, L., de la Calle Cabrera, T., Benito Ruiz, G., Sans Capdevila, Ó., y Egea Santaolalla, C. J. (2025). Consenso sobre el tratamiento del insomnio en personas con trastorno del espectro autista menores de 18 años. *Anales de Pediatría*.
<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.504064>



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

LOS PROBLEMAS DE SUEÑO EN MENORES CON TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO SON FRECUENTES Y PUEDEN AFECTAR A:



Calidad de Vida



Funcionamiento diurno



Habilidades sociales



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

NO HAY ESTUDIOS SOBRE
PREVALENCIA DE INSOMNIO EN
PERSONAS CON TEA EN ESPAÑA.



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

PATRONES DE SUEÑO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES CON TEA DESCRITOS EN EL ESTUDIO:



Mayor latencia de sueño



Menor eficiencia y menor tiempo
total de sueño



Más despertares nocturnos



Menos sueño REM



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

CÓMO SE EVALÚA, ANTES DE TRATAR.

EL DIAGNÓSTICO DEBE COMBINAR:



Herramientas subjetivas (cuestionarios...)



Herramientas objetivas (actigrafía, polisomnografía...)



Siempre acompañadas de agenda de sueño



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

RECOMENDACIONES BÁSICAS

EL CONSENSO RECOMIENDA





Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

ANTES DE INICIAR TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO:



Agenda libre de sueño 2 semanas antes de la primera visita



Analítica: hemograma, hierro, ferritina, transferrina, hormonas tiroideas y anticuerpos para celiaquía

➡ **Si ferritina < 50: hierro oral 2-4 mg/kg durante 3 meses (dosis mantenimiento)**



Higiene del sueño personalizada (luz, ruido, temperatura, sensorialidad, ambiente afectivo)



Terapias cognitivo-conductuales personalizadas



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

SI TRAS HIGIENE DEL SUEÑO + TERAPIAS PERSONALIZADAS NO ES SUFICIENTE:



Primera elección: melatonina pediátrica de liberación prolongada (MPLP) → Inicio 2 mg/noche



Ajustes progresivos (con controles y agenda) hasta 10 mg/noche



El momento de administración se ajusta al ritmo circadiano (2 horas antes de la hora habitual de sueño según agenda)



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

**SI PERSISTEN PROBLEMAS, EL
CONSENSO PLANTEA AÑADIR
GRADUALMENTE (EN ESTE
ORDEN):**

- 1 Alimemazina
- 2 Risperidona
- 3 Clonidina



Se insiste en controles y en revisar interacciones
con otros fármacos.



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

⚠ Información divulgativa. Las decisiones clínicas deben individualizarse en consulta y deben ser supervisadas por profesionales. ⚠



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

www.autismocastillalamancha.org