

Espasmos de Sollozo

¿Qué son los espasmos de sollozo?

Muchos hemos escuchado historias de niños pequeños testarudos que aguantan la respiración deliberadamente hasta que la piel de su cara se vuelve azulada. Estas historias pueden parecer anécdotas divertidas de la fase de rebeldía de los dos años, pero para los padres de estos niños, no resulta tan divertido.

Los espasmos de sollozo pueden ser aterradores para los padres. En los espasmos de sollozo, los niños contienen la respiración hasta desmayarse. Este fenómeno, que puede ocurrir en niños sanos entre los 6 meses y los 6 años, es más frecuente hacia los 2 años.

Aunque puede ser inquietante para los que los presencien, los espasmos de sollozo no son perjudiciales y no representan ningún riesgo serio para la salud. Un espasmo suele durar apenas unos segundos hasta que el niño recupera la conciencia y su respiración normal.

En la mayoría de los casos, los espasmos de sollozo pueden preverse e incluso evitarse una vez se identifican las causas que los provocan, y a la edad de 5 o 6 años normalmente los niños ya los han superado.

Tipos de espasmos de sollozo

Los espasmos de sollozo difieren en las causas y en sus características:

- Los **espasmos de sollozo cianóticos** se producen cuando un niño deja de respirar y su cara se vuelve de color azul. Estos espasmos suelen estar provocados por algo que produce disgusto en el niño, como que se le reprenda por algo. Los padres que ya han sido testigos de espasmos de sollozo cianóticos saben exactamente cuándo está a punto de producirse uno nuevo, porque la cara del niño empieza a tomar lentamente un tono azul, que puede ir de azul pálido a casi morado.
- Los **espasmos de sollozo pálidos** son menos comunes y más imprevisibles, porque ocurren cuando un niño sufre un susto o un sobresalto repentino (como que alguien le sorprenda viniendo por detrás). A diferencia de los espasmos de sollozo cianóticos, estos niños se quedan pálidos, casi blancos, durante los espasmos.

Los dos tipos de espasmos provocan que los niños dejen de respirar y pierdan la conciencia durante hasta un minuto. En los casos muy extremos, los niños pueden sufrir convulsiones. Tener una convulsión no significa una lesión a largo plazo ni que el niño tenga el riesgo de desarrollar un trastorno de convulsiones.

Si la respiración se interrumpe durante un espasmo

Si su hijo sufre un espasmo de sollozo (deja de respirar; su cara se vuelve azul, morada o blanca; y se desmaya por un tiempo breve), mantenga la calma y:

- compruebe que su hijo no tenga comida o algún objeto en la boca que suponga un riesgo de atragantarse al recuperar la conciencia
- gírelo para ponerlo de lado
- aparte cualquier objeto o mueble cercano por si su hijo sufriera una convulsión
- empiece a practicar la reanimación cardiopulmonar (RCP) si su hijo no vuelve a respirar

¿Cuándo se debe ir al médico?

Si éste es el primer espasmo de sollozo de su hijo, solicite asistencia médica. Aunque los espasmos de sollozo no son perjudiciales, a veces pueden ser un signo de algún problema de salud no detectado y se debería verificar que no sea el caso.

La mayoría de los espasmos de sollozo son una respuesta a una emoción fuerte (como enfado, miedo o frustración), pero algunos están provocados por problemas de salud, como un trastorno convulsivo, arritmia cardíaca o una anemia por deficiencia de hierro. Si se tratan estos problemas se puede reducir la frecuencia de los espasmos de sollozo.

Si se descarta la existencia de algún otro problema, el médico puede ayudar a los padres a descubrir qué es lo que ha provocado el espasmo del niño, como evitar futuros espasmos y cómo actuar si se vuelven a producir.

Como prevenir futuros espasmos

Una vez los niños desarrollan mejores habilidades para enfrentar las situaciones difíciles, suelen superar los espasmos de sollozos. Pero mientras tanto, los padres pueden encontrarse con un reto mayor que ser testigos de estos episodios: encontrar una manera de educar al niño para que no se provoque otro espasmo.

Su pediatra puede contribuir a lograr este delicado equilibrio ayudándoles a usted y a su hijo a encontrar mejores estrategias para enfrentar estas situaciones. Intente no ceder ante las rabietas y el comportamiento obstinado; los niños pequeños necesitan límites y normas para sentirse seguros y mantener un equilibrio emocional.

Con la experiencia, valor y la ayuda de su pediatra, aprenderá cómo actuar cuando se produzca un espasmo de sollozo y a proporcionar a su hijo un ambiente seguro y estructurado hasta que supere los espasmos.