

Dormir sin descanso

Los trastornos del sueño, conocidos como parasomnias, no suponen un grave problema de salud, aunque merman el descanso y alteran la vida diaria

DORMIR PARA OLVIDAR y desconectar. La mayoría de las personas encuentran en el sueño el bálsamo contra un día cargado de estrés, de discusiones familiares, de mero cansancio físico o de la preocupación por cómo llegar a fin de mes. Pero aunque todos dormimos, no todos descansamos de la misma manera. El cerebro sigue activo, aunque sin conciencia, para reparar el cansancio y organizar toda la información recibida. Esto permite que el sistema nervioso entre en acción para garantizar el descanso físico y mental, de ahí que sueño y vigilia se complementen y se consideren dos partes de una misma unidad. Sin embargo, hay personas –sobre todo menores de edad– que sufren trastornos en alguna de las etapas de las que consta el sueño, con lo que no descansan de manera conveniente y se ven afectados de forma temporal por sonambulismo, parálisis del sueño o trastornos de balanceo.

El sueño

El sueño se organiza en dos fases que aparecen de manera continuada y cumplen funciones específicas. La primera, la de **ondas lentas o sueño no REM**, se divide en cuatro etapas que permiten que el sueño sea cada vez más profundo. En este proceso, que se prolonga durante unos 90 minutos, disminuye el ritmo respiratorio y cardíaco, al mismo tiempo que se produce un aislamiento sensorial que proporciona el descanso físico para la recuperación de energía.

La segunda fase es la llamada **sueño REM** o de los movimientos oculares rápidos. En su 90 minutos de duración, el cerebro registra casi tanta ac-

tividad como durante la vigilia, puesto que es la etapa en la que se originan los sueños y pesadillas. Pero en lugar de recoger información del mundo externo, el cerebro sólo tiene en cuenta la información que genera por sí mismo, como un intento de organización y de consolidación de aprendizaje y recuerdos.

Durante las ocho horas que debería durar el sueño se suceden las dos fases descritas, de modo que se alterna sueño profundo y menos profundo unas tres veces cada uno. Los episodios vividos en los sueños de la última fase REM se recordarán con más facilidad por su cercanía al momento de despertarse.

El sonambulismo

Entre los trastornos del sueño que una persona puede padecer a cualquier edad, el más habitual es el sonambulismo, una alteración con mayor prevalencia en la infancia y que disminuye con el paso de los años. No se considera una patología grave y en general no ocasiona problemas de salud. Además, desaparece de forma espontánea, por lo que no requiere tratamiento específico salvo que se repita con excesiva frecuencia.

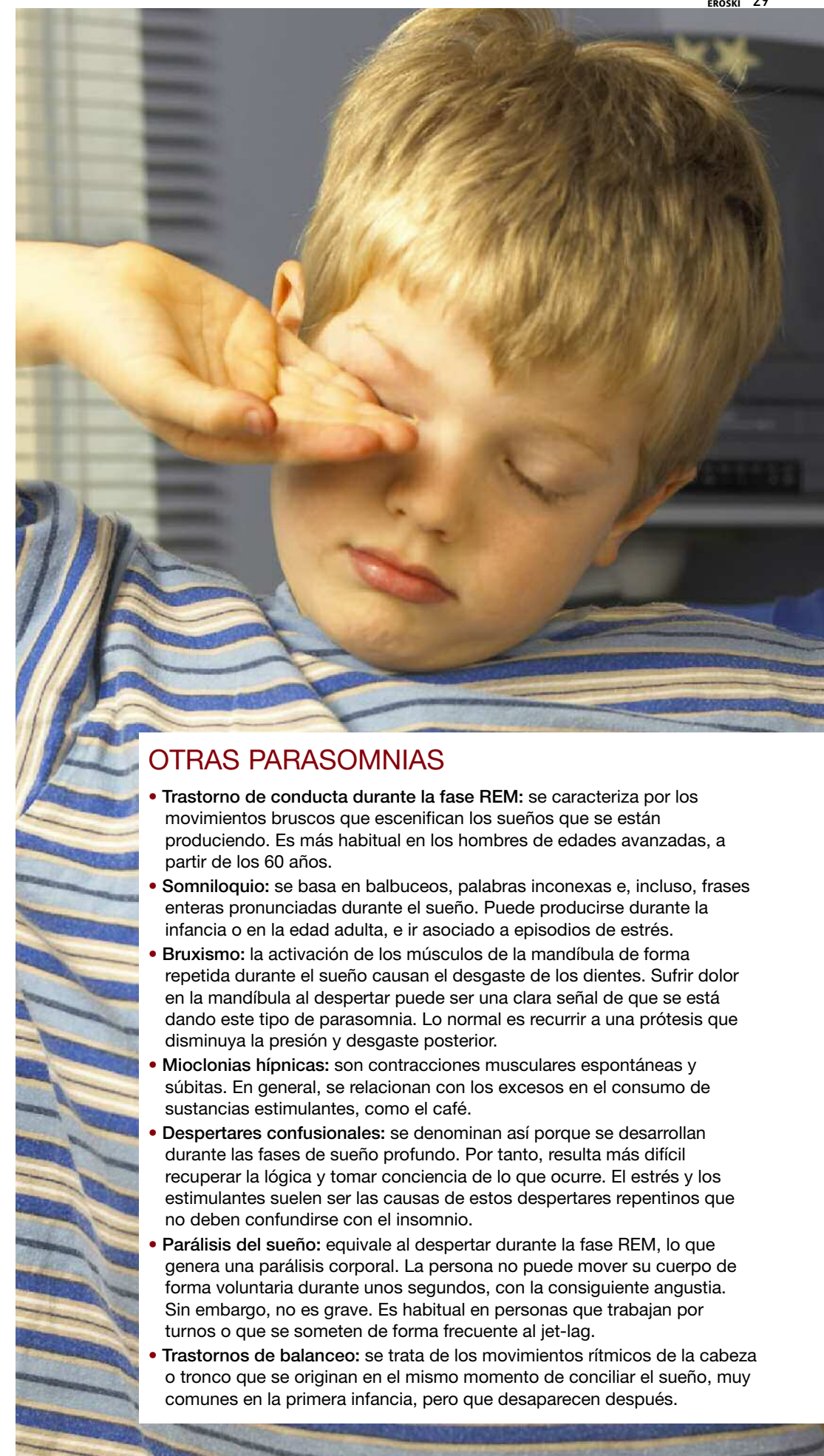
Ante un episodio de sonambulismo, lo más sorprendente es que la persona afectada sigue dormida, aunque sea capaz de levantarse de la cama y realizar alguna tarea sencilla. El resto de la familia ya sabe que el sonámbulo se levanta de la cama con los ojos abiertos, desorientado y que sus movimientos son erráticos. Intentar despertar a quien se encuentre en este

estado puede llevar algunos minutos, puesto que este trastorno se desarrolla en la fase sueño más profundo. Aunque la creencia popular afirma que es peligroso despertar a una persona sonámbula, la evidencia científica confirma que no resulta dañino para la salud. Lo más recomendable es indicar a la persona sonámbula una serie de instrucciones sencillas de entender y que faciliten la vuelta a la cama para que pueda continuar durmiendo sin peligro.

Es preferible que otra persona le acompañe a la habitación y utilice frases tranquilizadoras, sin recurrir a expresiones bruscas o de queja, como “ya está bien”, “todos los días igual”, etc. Si se consigue este objetivo, lo normal es que al día siguiente no recuerde nada, por lo que resultará poco efectivo insistir en lo ocurrido.

Esto es muy relevante durante la infancia, periodo en el que estos casos deberán ser tratados con especial delicadeza, sin recriminaciones ni intentos de convencimiento para que esto no vuelva a suceder. No obstante, y con el objeto de prevenir cualquier accidente, las ventanas de la casa deben estar cerradas durante las horas de sueño y controlados aquellos objetos que puedan causar daño físico.

Otras prácticas rutinarias positivas, sobre todo en la infancia, pasan por seguir hábitos regulares y horarios de sueño estables. Dormir las horas adecuadas (alrededor de ocho) con el mínimo de alteraciones facilita el descanso y reduce la probabilidad de que se desarrollen más episodios. //



OTRAS PARASOMNIAS

- **Trastorno de conducta durante la fase REM:** se caracteriza por los movimientos bruscos que escenifican los sueños que se están produciendo. Es más habitual en los hombres de edades avanzadas, a partir de los 60 años.
- **Somniloquio:** se basa en balbuceos, palabras inconexas e, incluso, frases enteras pronunciadas durante el sueño. Puede producirse durante la infancia o en la edad adulta, e ir asociado a episodios de estrés.
- **Bruxismo:** la activación de los músculos de la mandíbula de forma repetida durante el sueño causan el desgaste de los dientes. Sufrir dolor en la mandíbula al despertar puede ser una clara señal de que se está dando este tipo de parasomnia. Lo normal es recurrir a una prótesis que disminuya la presión y desgaste posterior.
- **Mioclonias hípnicas:** son contracciones musculares espontáneas y súbitas. En general, se relacionan con los excesos en el consumo de sustancias estimulantes, como el café.
- **Despertares confusionales:** se denominan así porque se desarrollan durante las fases de sueño profundo. Por tanto, resulta más difícil recuperar la lógica y tomar conciencia de lo que ocurre. El estrés y los estimulantes suelen ser las causas de estos despertares repentinos que no deben confundirse con el insomnio.
- **Parálisis del sueño:** equivale al despertar durante la fase REM, lo que genera una parálisis corporal. La persona no puede mover su cuerpo de forma voluntaria durante unos segundos, con la consiguiente angustia. Sin embargo, no es grave. Es habitual en personas que trabajan por turnos o que se someten de forma frecuente al jet-lag.
- **Trastornos de balanceo:** se trata de los movimientos rítmicos de la cabeza o tronco que se originan en el mismo momento de conciliar el sueño, muy comunes en la primera infancia, pero que desaparecen después.

