

Parasomnias: los extraños y frecuentes trastornos del sueño



Durante el periodo de descanso, las personas pueden padecer distintos tipos de desórdenes, algunos con mayor asiduidad que otros. Un repaso de los comportamientos anormales más comunes y curiosos.

Las parasomnias deben ser tratadas y estudiadas específicamente por un profesional para analizar la causa y tomar las mejores medidas para cada paciente (iStock)

Dormir es un estado de reposo en el que se suspende toda actividad consciente y todo movimiento voluntario. Sin embargo, a pesar de conciliar el sueño, durante la pausa necesaria se pueden presentar interrupciones. Conductas que se manifiestan en episodios breves. Actualmente se calcula que el 10 por ciento de la población se ve afectada por algún desorden. En algunos casos, de una manera extrema.

Estos trastornos se llaman parasomnias. Son comportamientos anormales durante el sueño, que se clasifican según si ocurren durante el sueño no-REM o el sueño-REM. Esta diferenciación obedece a que el sueño normal se divide en estos dos grandes grupos. Las primeras generalmente se dan en niños y adolescentes, mientras que las segundas afectan en mayor medida a adultos. Algunos más familiares que otros, una lista con distintos tipos.

Los especialistas recomiendan remover objetos peligrosos del cuarto como armas de fuego, poner barreras en las escaleras y asegurar puertas y ventanas (shutterstock)

Despertar confuso: el paciente se despierta en la madrugada y se siente desorientado, desconcertado. Tiene una reducida respuesta a estímulo aunque parece despierto. Luego, no tienen memoria de lo ocurrido. Dura aproximadamente 15 minutos y ocurre habitualmente en la primera parte del sueño. Pero puede surgir de la transición del sueño a la vigilia.

Sonambulismos: es el más conocido y puede haber un comportamiento de saltar, correr o vocalizar. En algunos casos se adoptan conductas con propósito como cocinar, correr los muebles, limpiar. También algún comportamiento inapropiado, como orinar en piso del cuarto o de la casa. El paciente se despierta en un lugar diferente de donde se acostó a la noche o bien retorna sin incidente a la cama con total amnesia del episodios en la mañana siguiente.

“Si a estos pacientes se los despierta, se ponen confusos, desorientados y pueden reaccionar agresivamente. La cantidad de episodios es variable: puede ser uno solo aislado o raramente varios”, explicó el neurólogo Leandro Garbate, especialista en medicina del sueño del Sanatorio Modelo de Caseros.

Muchas de las alteraciones provocan que el paciente se despierte abruptamente y asustado

Terrores nocturnos: se caracteriza por un brusco despertar con sensación de miedo intensa acompañado de gritos por parte del

paciente con taquicardia y sudoración profusa. Es un cuadro explosivo que dura minutos, luego el paciente se calma y se vuelve a dormir. A la mañana siguiente hay amnesia de lo ocurrido.

Pesadillas: un encuentro tenebroso, en la profundidad del sueño, puede ser causante de una gran sensación de desorientación, miedo y hasta provocar una sensación depresiva al levantarse. Despertar transpirado, con el corazón acelerado y los nervios destrozados después de un sueño horroroso podría ser, sin embargo, según algunos especialistas, una señal de alerta del inconsciente sobre alguna cuestión no resuelta que aunque no se perciba, en el fondo preocupa o asusta.

El sexsomnia afecta a ambos sexos, pero de manera diferente (shutterstock)

Sexsomnia: es un extraño trastorno del sueño que lleva a una persona a iniciar de manera inconsciente una actividad sexual. Quienes lo padecen atraviesan durante la etapa del sueño un despertar sin control de la libido, que deviene en diferentes comportamientos sexuales, desde gemir en voz alta o masturbarse hasta buscar relaciones sexuales con otra persona.

Síndrome de cabeza explosiva: las personas que la sufren oyen un fuerte sonido (tipo explosión o disparo) dentro de su cabeza. La frecuencia de la alucinación puede incrementarse o decrecer con el tiempo. No se conoce la etología del fenómeno, aunque sí se sabe que no está asociado a otro tipo de enfermedades.

Los hechos puede repetirse en varias ocasiones durante la noche (iStock)

Parálisis del sueño: las personas que experimentan la alteración se sienten completamente inmóviles. Dura un lapso breve. Pasados unos segundos, se recupera el tono muscular propio de la vigilia y puede moverse con normalidad. Si se demora en recobrar el movimiento, basta con ser tocado por alguien más para recuperarse.

Somniloquía: es una conducta anormal también descrita como un trastorno de hablar nocturno. Muchos niños y adultos balbucean palabras, siendo incluso capaces de mantener una conversación simple con otra persona mientras están durmiendo. Con distintos tonos de voz pueden ocurrir una o varias veces durante el sueño.

Fuente: infobae.