

LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

¿Cómo se manifiestan los desórdenes del sueño?

Los desórdenes del sueño pueden manifestarse a través de síntomas nocturnos y diurnos. Si bien solo mencionaremos los de mayor prevalencia en la población general, la Academia Americana de Medicina del Sueño en su Clasificación Internacional de Trastornos del Sueño (ICSD-2) reconoce actualmente más de 100 trastornos del sueño. Las manifestaciones más frecuentes son:

Síntomas nocturnos

- Interrupción de la respiración durante el sueño (observada por un tercero)
- Fuertes ronquidos
- Dolor de cabeza o confusión al despertar
- Movimientos rítmicos de las extremidades o movimientos corporales durante el sueño
- Dificultad para quedarse dormido
- Despertares continuos durante la noche
- Sueño poco reparador
- Terrores nocturnos, pesadillas, sonambulismo
- Conductas agresivas o violentas durante el sueño
- Latido irregular del corazón durante la noche
- Calambres en las piernas durante la noche
- Orinarse en la cama, rechinar los dientes durante el sueño
- Levantarse durante la noche para comer o beber
- Niños con despertares frecuentes y/o dificultad para dormirse solos

Síntomas diurnos

- Exceso de sueño diurno
- Quedarse dormido cuando se está inactivo y/o en ocasiones inadecuadas
- Inquietud en las piernas cuando están en reposo
- Impotencia sexual masculina en roncadores
- Hipertensión arterial y otros problemas cardíacos en personas roncadoras
- Fatiga crónica
- Aumento de peso y somnolencia

- Problemas con el ajuste para el trabajo por turnos
- Hiperactividad o preocupación excesiva
- "Ataques de sueño", parálisis al despertar, pérdida del tono muscular repentino, alucinaciones (soñar despierto)
- Trastornos de ansiedad y estrés asociados al dormir
- Uso crónico de pastillas para dormir y/o tranquilizantes (dependencia)
- Trastornos de conducta, del humor y déficit cognitivo (memoria, atención, aprendizaje) asociados a trastornos del sueño

Las patologías del sueño en números

ADULTOS

- 10% al 20% de la población adulta padece de insomnio crónico
- 15% de los adultos sufre de apneas del sueño
- 1 de cada 1000 habitantes padece narcolepsia
- 10 al 15% consulta por "piernas inquietas"

NIÑOS

- 30% de niños menores de 10 años han adquirido insomnio por malos hábitos de sueño
- 4-8% padecen de somnolencia excesiva diurna
- 2-4% padecen apneas del sueño
- 2 al 10% son sonámbulos y otros tienen terrores nocturnos

© Fundación Favaloro

www.fundacionfavaloro.org

Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro

http://www.fundacionfavaloro.org/IN_neurociencias.htm