

11-9-2020

TRASTORNOS DEL SUEÑO

MATERIA: NEUROLOGIA
DOCENTE: DRA. MONICA GORDILLO RENDON
ALUMNA: NIDIA GABRIELA VALDEZ CALDERON
SEMESTRE: 6°



Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

INSOMNIO

El insomnio es un trastorno del sueño frecuente que puede causar dificultad para conciliar el sueño (quedarse dormido) o mantenerlo, o puede hacer que te despiertes demasiado temprano y no puedas volver a dormirte.

Síntomas

Los síntomas de insomnio pueden incluir lo siguiente:

- Dificultad para conciliar el sueño a la noche
- Despertarse durante la noche
- Despertarse muy temprano
- No sentirse bien descansado después del sueño nocturno
- Cansancio o somnolencia diurnos
- Irritabilidad, depresión o ansiedad
- Dificultad para prestar atención, concentrarse en las tareas o recordar
- Aumento de los errores o los accidentes
- Preocupaciones constantes respecto del sueño

Las causas frecuentes del insomnio crónico comprenden las siguientes:

- Estrés. Las preocupaciones relacionadas con el trabajo, la escuela, la salud, las finanzas o la familia pueden mantener la mente en actividad durante la noche, lo que dificulta el sueño.
- Viajes u horarios de trabajo. Los ritmos circadianos actúan como un reloj interno y regulan el ciclo circadiano, el metabolismo y la temperatura corporal. La alteración de los ritmos circadianos del cuerpo puede causar insomnio.
- Malos hábitos de sueño. Los malos hábitos de sueño incluyen los horarios irregulares de acostarse, las siestas, las actividades estimulantes antes de

acostarse, un entorno de sueño incómodo y el uso de la cama para trabajar, comer o mirar televisión. El uso de computadoras, televisores, videojuegos, teléfonos inteligentes u otras pantallas antes de acostarse pueden afectar el ciclo del sueño.

- Alimentación en exceso en la noche. Está bien ingerir un tentempié liviano antes de acostarse, pero comer en exceso puede causarte molestias físicas cuando estás acostado.

Las complicaciones del insomnio pueden incluir:

- Peor desempeño en el trabajo o en la escuela
- Disminución del tiempo de reacción al conducir y un mayor riesgo de accidentes
- Trastornos de salud mental, como depresión, un trastorno de ansiedad o abuso de sustancias
- Aumento del riesgo y la gravedad de enfermedades o afecciones a largo plazo, como presión arterial alta y enfermedades cardíacas

HIPERSOMNIA

La somnolencia puede definirse como un estado fisiológico que promueve el establecimiento del sueño. La excesiva somnolencia diurna (ESD) puede definirse como la sensación subjetiva de sueño a una hora o en una situación inapropiada que ocurre a diario durante al menos tres meses. Los pacientes pueden referirla como cansancio o fatiga. Otras veces sucede que la hipersomnolia es negada por el paciente como en algunos casos de síndrome de apnea-hipopnea del sueño (SAHS).

La hipersomnolia conlleva problemas de concentración, de memoria y del humor y repercute en las actividades de la vida diaria.

Hipersomnolia secundaria a sueño nocturno insuficiente o fragmentado

Sueño insuficiente. Es la causa más común de hipersomnolia y puede reflejar una pobre higiene del sueño o una privación de sueño auto o socialmente impuesta. Suele ocurrir en individuos adultos con trabajos de responsabilidad que a lo largo de al menos tres meses duermen 5 horas o menos cada noche, tienen dificultad para levantarse por las mañanas y experimentan episodios de somnolencia brusca

durante el día. El requerimiento de horas de sueño de un adulto se estima que es de 7 horas.

Sueño fragmentado. La calidad del sueño es tan importante como la cantidad. La continuidad es el factor más importante para que el sueño sea reparador. El sueño puede fragmentarse por periodos de vigilia obvios para el paciente o acompañante y también pueden ocurrir breves despertares o fragmentaciones más ocultas que pueden pasar desapercibidas.

SINTOMAS

- Adormecimiento excesivo.
- Dormir hasta 20 horas por día.
- Dolores de cabeza.
- Fiebre baja.
- Pérdida del apetito.
- Náuseas y vómitos.
- Irritabilidad

Causas de hipersomnia pueden ser lesiones cerebrales, trastornos como depresión clínica, uremia, hiperglucemia y fibromialgia. La hipersomnia puede constituir también un síntoma de otros trastornos del sueño: narcolepsia, apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas y síndrome de Kleine-Levin.

NARCOLEPSIA

Es un problema del sistema nervioso que causa somnolencia extrema y ataques de sueño durante el día.

Síntomas

Los síntomas de la narcolepsia generalmente ocurren por primera vez entre los 15 y los 30 años.

Somnolencia diurna extrema

Cataplexia

Alucinaciones

Parálisis del sueño

Existen dos tipos principales de narcolepsia:

- Tipo 1 implica tener demasiado sueño durante el día, cataplexia y niveles bajos de hipocretina.
- Tipo 2 implica tener demasiado sueño durante el día, pero no cataplexia y un nivel normal de hipocretina.

Posibles complicaciones

La somnolencia excesiva debido a la narcolepsia puede llevar a:

- Dificultad para el desempeño en el trabajo
- Dificultad para estar en actividades sociales
- Lesiones y accidentes
- Pueden ocurrir efectos secundarios de los medicamentos utilizados para tratar el trastorno

contactar a un profesional médico

- Tiene síntomas de narcolepsia
- La narcolepsia no responde al tratamiento
- Presenta síntomas nuevos

APNEA DEL SUEÑO

La apnea del sueño es un trastorno común en donde la respiración se interrumpe o se hace muy superficial. Estas interrupciones pueden durar desde unos pocos segundos a minutos y pueden ocurrir más de 30 veces por hora.

El tipo más común es la apnea obstructiva del sueño. Esta causa un colapso en las vías respiratorias o una obstrucción de ellas durante el sueño. Luego, la respiración vuelve con un ronquido o resoplido. La gente que padece de apnea suele roncar muy fuerte.

Cuando el sueño se interrumpe durante la noche, puede estar somnoliento durante el día. Las personas con apnea del sueño tienen mayor riesgo de sufrir accidentes de tránsito, accidentes de trabajo y otros problemas médicos.

Síntomas

- Ronquidos fuertes.
- Episodios en los que dejas de respirar durante el sueño (lo cual señala otra persona)
- Jadeos al respirar durante el sueño.

- Despertarse con la boca seca.
- Dolor de cabeza por la mañana.
- Problemas para mantenerse dormido (insomnio)
- Sensación de sueño excesiva durante el día (hipersomnía).

EPILEPSIA NOCTURNA

es un trastorno de origen neurótico que altera el sueño. Esta crisis nerviosa suele darse en la infancia y la adolescencia y se caracteriza por periodos cortos durante la noche. Esta epilepsia fragmenta el sueño y altera sus fases, haciendo que se reduzcan los beneficios del sueño reparador debido a la hiperactivación de parte de diferentes grupos neuronales.

Esta epilepsia suele manifestarse en forma de crisis hipermotoras, crisis con movimientos complejos que afectan al tronco y a las extremidades superiores. Estas crisis suelen empezar de forma brusca pero sin dejar síntomas al acabar, se pueden dar varias en una noche y oscilan entre una y veinte por semana.

se manifiesta de forma motora, con movimientos breves y repetidos de las extremidades, así como la adopción de posturas anómalas. Estas crisis también suelen ir precedidas por un aura que puede ser sensitiva, psíquica o autonómica. En la epilepsia nocturna también se puede dar babeo, vómitos o mojado de la cama.

Durante las convulsiones se pueden dar gritos, gemidos o gruñidos, algo que puede confundirse con pesadillas. La persona que lo sufre también puede levantarse de la cama, lo que puede confundirse con sonambulismo.