

*NOMBRE DE ESTUDIANTE:  
KARLA LIZETH VALENCIA PÉREZ*

*DOCENTE:  
DRA. MONICA GORDILLO RENDÓN*

*MATERIA:  
NEUROLOGÍA*

*TEMA:  
TABLA TRASTORNOS DEL SUEÑO*

*CARRERA:  
MEDICINA HUMANA*

*SEMESTRE: SEXTO*

*FECHA: 08/ MARZO/ 2021*

# Trastornos del Sueño

## *Insomnio*

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. Es posible que sigas sintiéndote cansado cuando te despiertes. El insomnio puede ser agudo (de corta duración) o crónico (de larga duración). El insomnio agudo es común. Las causas más frecuentes incluyen estrés en el trabajo, presiones familiares o un evento traumático. Por lo general, dura días o semanas.

## *Síndrome de piernas inquietas*

El síndrome de las piernas inquietas (RLS) es una afección que causa una urgencia incontrolable de mover las piernas, generalmente debido a una sensación de incomodidad. Suele ocurrir por la tarde o la noche cuando estás sentado o recostado. El movimiento alivia temporalmente la sensación desagradable. El síndrome de las piernas inquietas, también conocido como la enfermedad de Willis-Ekbom, puede comenzar a cualquier edad y generalmente empeora con la edad. Puede interrumpir el sueño, lo que interfiere en las actividades diarias.

## *Síndrome del retraso del sueño*

Existe un retraso estable del periodo de sueño nocturno habitual, caracterizado por insomnio a la hora de acostarse y dificultad para despertarse por la mañana en el momento deseado, lo que provoca somnolencia diurna excesiva, de manera crónica se mantiene un horario de sueño y despertar retrasado, habitualmente en más de dos horas, en relación al horario convencional. El SRF es una condición crónica, de inicio habitual en adolescentes, aunque puede darse en infancia más temprana, sobre todo en casos familiares.

## *Apnea del sueño*

En niños más pequeños el SRF suele presentarse como un incremento de resistencia al acostarse puesto que los horarios establecidos por los padres divergen con el estado circadiano óptimo del niño para la conciliación del sueño. Niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad y con trastornos del desarrollo presentan una vulnerabilidad aumentada al SRF por alteraciones en la síntesis y secreción de melatonina

Ocurre cuando las vías respiratorias superiores se bloquean repetidamente durante el sueño, con lo que se reduce o detiene por completo el flujo de aire. Esto se conoce como apnea obstructiva del sueño. Si el cerebro no envía las señales necesarias para respirar, la afección se puede llamar apnea central del sueño. Como consecuencia, los pacientes que la padecen no pueden descansar bien durante las horas de sueño.

## *Parasomnias*

### *Sonambulismo*

Es un trastorno que ocurre cuando las personas caminan o realizan otra actividad estando aún dormidas. El sonambulismo implica levantarse y caminar mientras estás dormido. Más frecuente en niños que en adultos, el sonambulismo generalmente se supera antes de los diez años. Por lo general, los incidentes aislados a causa del sonambulismo no indican ningún problema grave ni requieren tratamiento. Sin embargo, el sonambulismo recurrente puede sugerir un trastorno del sueño no diagnosticado. El sonambulismo en adultos tiene mayores probabilidades de confundirse o de coexistir con otros trastornos del sueño y enfermedades.

### *Terrores nocturnos*

Los terrores nocturnos son episodios de gritos, miedo intenso y agitación del cuerpo mientras todavía duermes. Un episodio de terror nocturno puede durar desde varios segundos

hasta unos pocos minutos, pero también puede extenderse durante más tiempo. Los terrores nocturnos suelen ocurrir entre el primer tercio y la primera mitad de la noche, y es poco frecuente que ocurran durante las siestas. Los terrores nocturnos pueden provocar sonambulismo.