

Fact Sheet

SUEÑO

Centro de Enfermedad de Parkinson y Movimientos Anormales

Problemas del sueño, incluyendo somnolencia diurna y sueño interrumpido afectan al 60-90% de las personas con EP. Esto tiene consecuencias negativas en la calidad de vida. Es importante que discuta sus problemas de sueño con su médico. El tratamiento de estos problemas puede implicar un cambio en sus medicamentos.

Los problemas de sueño que afectan a los pacientes con EP:

- Insomnio o fragmentación del sueño.
- Desordenes del sueño REM (RBD). Las personas tienden a actuar sus sueños (p.ej. hablar dormido, gesticular)
- Apnea del sueño: Las personas se despiertan frecuentemente durante la noche debido a falta de aire. Se asocia con ronquidos y pausas en la respiración.
- Somnolencia diurna: La somnolencia diurna excesiva puede resultar en sueño abrupto durante el día, durante actividades como conducir.

Las principales causas de estos problemas en personas con EP son: efecto adverso de medicamentos, síntomas motores durante la noche, problemas de sueño independientes a la EP, progresión de la EP.

El tener una **higiene del sueño** permite lograr un descanso adecuado

- Ejercítense diario
- Una bebida caliente puede ayudar a relajarlo
- Acuéstese a la misma hora los 7 días de la semana
- Despierte a la misma hora los 7 días de la semana
- Mantenga el reloj fuera de vista si despierta por las noches
- No coma o beba pesado al menos 3 horas antes de dormir. Evita alimentos picantes o con especias por la tarde.
- Mantenga su cuarto oscuro, callado, bien ventilado y a una temperatura cómoda durante la noche
- Realice una actividad diaria justo antes de dormir p. ej. leer
- Si despierta durante la noche no se concentre en volver a dormir, más bien concéntrese en relajarse.
- Utilice un colchón que no sea muy suave o muy rígido. Utilice una almohada que sea de la altura y firmeza adecuada.
- Utilice su cuarto solo para dormir, no realice otras actividades como trabajar o ver televisión, ya que esto puede despertarlo.
- Si le es posible, consiga ayuda durante la noche para el cuidado de sus hijos, mascotas, etc.