



Dormir bien mejora nuestra calidad de vida y protege la salud.

El primer paso es reconocer las señales de alerta y saber cuándo es importante realizar una consulta.

Apneas durante el sueño

Son episodios de colapso, parcial o total, transitorio de la vía aérea superior que se asocian a microdespertares y desaturación de oxígeno. Son un factor de riesgo cardiovascular importante y muchas personas no saben que las tienen.

Señales frecuentes

- Ronquidos.
- Pausas en la respiración que nota quien duerme al lado.
- Despertares con sensación de ahogo, palpitaciones o sudoración.
- Cansancio y somnolencia durante el día, aunque se duerma la cantidad de horas recomendada.
- Boca seca o dolor de cabeza al despertar.
- Levantarse varias veces a la noche a orinar.
- Dificultad para concentrarse, olvidos, irritabilidad o cambios de humor.

Insomnio

Es la dificultad para conciliar el sueño y/o mantenerlo o despertarse mucho antes de lo deseado, aun teniendo la oportunidad de dormir. Durante el día se acompaña de cansancio, irritabilidad, falta de motivación, dolor de cabeza o problemas de concentración entre otros síntomas.

Consultá si ocurre en forma frecuente y afecta tu vida diaria.

Parasomnias

Son conductas o experiencias no deseadas que aparecen durante el sueño: sonambulismo, terrores nocturnos, hablar o gritar dormido, despertares confusos o “actuar los sueños”.

Consultá si:

- Ocurren con frecuencia o afectan la calidad de vida.
- Comenzaron en la edad adulta.
- Son violentos: golpes, patadas, gritos, caídas de la cama, movimientos como si uno corriera o peleara.
- Se acompañan de otros síntomas durante el sueño, como ronquidos o pausas respiratorias.

Actuar los sueños de forma brusca en adultos merece una evaluación médica.

Síndrome de piernas inquietas

Las personas con piernas inquietas tienen la necesidad incontrolable de moverlas, generalmente debido a una sensación desagradable. Suele ocurrir por la tarde o la noche cuando están en reposo. El movimiento alivia temporalmente las molestias.

Puede ocurrir a cualquier edad y dificultar el inicio del sueño.

Narcolepsia

Es un trastorno poco frecuente y muchas veces el diagnóstico es tardío. Se caracteriza por:

- Somnolencia excesiva durante el día, con “ataques” de sueño difíciles de resistir en cualquier lugar o momento.
- Pérdida súbita de fuerza muscular ante emociones intensas, como la risa o una sorpresa (cataplejía): se aflojan las rodillas, cae la cabeza o la mandíbula.
- Sueño nocturno fragmentado.
- Al dormirse o despertarse: no poder moverse por unos segundos (parálisis del sueño) o ver, oír o sentir cosas que no están.
- Sueños muy vívidos o pesadillas frecuentes.

PAUTAS DE ALARMA

Pedí un turno con tu médico si:

- Te quedaste dormido o casi dormido manejando. Hasta consultar, **no manejes**.
- Te dijeron que dejás de respirar mientras dormís.
- Tenés presión alta difícil de controlar y además roncás.
- Te dormís en situaciones inesperadas (conversando, comiendo, trabajando).

¿Por qué consultar con un profesional?

- **Porque los síntomas se parecen entre sí:** cansancio o mal dormir pueden deberse a causas muy distintas, y cada una tiene un tratamiento diferente.
- **Porque el diagnóstico es necesario:** tu médico puede indicar estudios específicos, como la polisomnografía (estudio del sueño) o la poligrafía respiratoria.
- **Porque existen tratamientos eficaces** que mejoran el descanso, la energía, el ánimo y la salud cardiovascular.
- **Porque automedicarse puede ser riesgoso:** las pastillas para dormir pueden generar dependencia, causar caídas y empeorar las apneas; también pueden ocultar un problema que necesita otro tratamiento. Tampoco uses alcohol para dormir.

Si tenés estos síntomas, consultá con tu médico. No te automediques.