

## **Instituto Europeo del Sueño señala que al menos el 70% de las personas tienen espasmos al dormir**

**Aunque los espasmos mioclónicos pueden despertar a quien los sufre, no se consideran un trastorno del sueño y son completamente inofensivos**

Los expertos del Instituto Europeo del Sueño apuntan que al menos un 70% de la población mundial experimenta espasmos mioclónicos o comúnmente llamados espasmos durante el sueño. Estos movimientos involuntarios son estímulos nerviosos que van desde el cerebro a las extremidades en un punto entre la vigilia y el sueño profundo provocando que piernas y brazos tiemblen o se sacudan de repente. Sin embargo, estos espasmos no están considerados como trastornos del sueño ya que son sacudidas inofensivas.

No obstante, la aparición de estos espasmos al dormir sí está directamente relacionada con la actividad y las rutinas diarias. Estos movimientos también pueden ser producto del estrés o la ansiedad, la toma de cafeína o una excesiva fatiga, por lo que un estilo de vida sana, alimentación y una rutina de ejercicios son buenos aliados para conseguir una mejor calidad del sueño y un mejor descanso sin sobresaltos.

Cuando acudir a un especialista

Este descontrol de los músculos durante el sueño suele ser esporádico en la mayoría de la población y no producir un mal descanso nocturno. Sin embargo, puede ocurrir que en ciertas personas estas sacudidas lleguen a ser muy intensas, frecuentes y violentas y ocasionen despertares, lo que suele ser infrecuente. Cuando estos movimientos ocasionan un mal descanso nocturno es recomendable visitar a un especialista para distinguirlo de otras alteraciones del sueño.

Existen otras patologías cuya principal manifestación son movimientos excesivos o sensaciones desagradables en las piernas, como los movimientos periódicos de las piernas, el síndrome de piernas inquietas o los calambres musculares. Cada una de ellas tiene un diagnóstico y tratamiento concretos.

Ni dormidos deja de haber movimiento

Lo cierto es que incluso durmiendo el cuerpo permanece en movimiento. Durante el sueño, existen dos tipos de movimientos que dependen del cerebro: el movimiento ocular y el movimiento mioclónico. El movimiento ocular se da en los ojos que, aún cerrados, se mueven al ritmo de lo que se esté soñando. El movimiento mioclónico suele ser una señal de que el sistema motriz ubicado en el cerebro puede ejercer el control del cuerpo incluso cuando la persona duerme. En situaciones normales este último movimiento solo está inhibido durante la fase más profunda del sueño, la fase REM, como mecanismo de defensa para protegernos.

En definitiva, los espasmos durante el sueño actúan como un enlace entre la realidad y el sueño de tal forma que el cuerpo no está completamente desconectado de la realidad durante las horas de sueño.

**Datos de contacto:**

Instituto Europeo del Sueño

+507 831 7237

Nota de prensa publicada en: [Panamá](#)

Categorías: [Internacional](#) [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>