

## **Mantener un horario de sueño y evitar el alcohol ayuda en el tratamiento de la narcolepsia, según Instituto Europeo del Sueño**

**La narcolepsia es uno de los trastornos en el descanso más limitantes en las actividades diarias de quienes lo padecen. Desde Instituto Europeo del Sueño señalan la importancia de un diagnóstico preciso cuando se noten los primeros síntomas para realizar el tratamiento adecuado**

El estudio de la narcolepsia llevado a cabo por los profesionales expertos del Instituto Europeo del Sueño señala que se manifiesta entre los 20 y los 30 años bajo un componente genético importante por lo que varios miembros de una misma familia pueden verse afectados. No obstante, evitar ciertos hábitos como mantener un horario de sueño, evitar el consumo de alcohol y ciertos medicamentos puede ayudar en su tratamiento para sobrellevar la enfermedad.

La narcolepsia es una enfermedad rara que resulta altamente discapacitante para quienes la padecen debido a sus síntomas: somnolencia diurna excesiva, pérdida del control muscular ante las emociones agudas (cataplejía), fragmentación del sueño, alucinaciones hipnagógicas e hipnagógicas y parálisis del sueño.

### **Cómo se manifiesta la narcolepsia**

La principal queja de los pacientes que sufren esta enfermedad es una excesiva somnolencia diurna de manera habitual mientras se está leyendo, viendo la televisión, hablando o, incluso, conduciendo independientemente de las horas dormidas. Estos episodios de sueño son irrefrenables y pueden tener duraciones muy variadas: desde unos segundos a minutos. Puede aparecer de manera progresiva o brusca con ataques de sueño.

La cataplejía, que consiste en episodios breves de pérdida de la fuerza muscular, como una "flojera", debido a fuertes emociones, como la risa o el enfado, es uno de los síntomas más frecuentes aunque no de los primeros en manifestarse. Otros como la parálisis del sueño, alucinaciones auditivas, visuales o táctiles al tratar de conciliar el sueño o al despertarse se suman al sueño fragmentado cuando el paciente se despierta frecuentemente durante la noche.

### **Tratamiento para la narcolepsia**

Para iniciar un tratamiento se debe realizar un estudio clínico personalizado teniendo en cuenta múltiples factores, como la edad, el estilo de vida, posibles patologías y los síntomas y su repercusión en la vida diaria del paciente.

A esto se suma la importante de establecer un horario de sueño regular, evitar el consumo de alcohol, ciertos fármacos y la realización de actividad física para tratar de aumentar el cansancio y las horas de sueño nocturno. En el caso de necesitar tratamiento farmacológico, será necesario tener en cuenta sus

actividades diarias y las repercusiones de éstos en las mismas.

**Datos de contacto:**

Instituto Europeo del Sueño

+56 2 2596 2480

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

Categorías: [Internacional](#) [Medicina](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>