Parálisis del Sueño

Publicado el: 31-07-2023

Te despiertas en mitad de la noche, abres los ojos y miras a tu alrededor, pero el resto de tu cuerpo no reacciona. De pronto, escuchas una voz que te llama, que repite tu nombre en bucle. Una sombra muy larga está a los pies de tu cama y observas cómo poco a poco se acerca a ti. Intentas moverte, pero tus músculos están bloqueados.

Te pones nervioso, quieres gritar pero no puedes, tan solo esperar a que pase el tiempo y termine cuanto antes el episodio. A pesar de que parezca el inicio de una película de terror, esta situación no es más que un caso de parálisis del sueño, un trastorno más habitual de lo que parece.

Cuando ocurre este fenómeno la persona se queda temporalmente paralizada justo después de despertar, en un estado entre la vigilia y la fase más profunda del sueño. Las personas que experimentan la parálisis tienen alucinaciones vívidas y aterradoras, que pueden contribuir a la sensación de miedo e impotencia. Aunque no es perjudicial para la salud, puede ser muy angustiante y afectar a la calidad del descanso. De hecho, uno de los motivos que provocan este trastorno es una mala higiene del sueño. Dormir pocas horas, o no descansar lo suficiente, aumenta las posibilidades de que ocurra.

Entre el 5% y el 10% de la población está predispuesta a sufrir este trastorno, según indica la doctora Celia García, neuróloga de la Clínica CISNe y experta en medicina del sueño. «Si son personas sanas, la parálisis del sueño se considera 'benigna'. En otras ocasiones, es un síntoma de otras enfermedades, por ejemplo, de la narcolepsia», explica la doctora. Cuando un paciente tiene esta enfermedad, entra con mucha rapidez en fase REM (siglas en inglés de movimiento ocular rápido), y es por eso que se producen las parálisis.
Un estudio clínico reciente liderado por la catedrática de Nutrición de la Universidad de Barcelona, María Izquierdo, revela la relación entre el consumo de nueces y la calidad del sueño

La fase REM y la atonía muscular
Cuando dormimos pasamos por cinco fases de sueño, divididas en fases no-REM y en la fase REM. La primera categoría se divide a su vez en sueño ligero y en sueño profundo, donde hay mayor movimiento corporal. En cambio, en la REM predomina la actividad cerebral y es en esta fase cuando se sueña. «Cuando una persona está sufriendo una parálisis del sueño, se encuentra a caballo entre el sueño REM y la vigilia», explica García. La persona está despierta y la consciencia está preservada, pero el cuerpo sufre atonía muscular.

Esto significa que todos los músculos del cuerpo, excepto los de los ojos y el diafragma, permanecen bloqueados, lo que provoca que uno no pueda moverse ni hablar durante el episodio. La atonía muscular es una respuesta normal del cuerpo durante la fase REM del sueño, pero en la parálisis se produce en un momento inapropiado, lo que provoca la sensación de impotencia y miedo que caracteriza este trastorno.

Los tipos de sueño

Sueño ligero: En esta etapa el sueño comienza a ser reparador, aunque no totalmente. La respiración y la frecuencia cardíaca disminuye. No hay movimientos oculares.

Sueño profundo: Es la fase de mayor actividad corporal y representa el 20% de los ciclos de sueño. Determina la calidad del descanso y si el sueño es reparador o no. En esta etapa no se sueña.

Sueño REM: Esta es la etapa de mayor actividad cerebral. Ocurren los movimientos rápidos de los ojos. La respiración es rápida y superficial. En esta fase es cuando se producen los sueños.

El Instituto de Investigaciones del Sueño (IIS) indica que los episodios suceden con más frecuencia en la adolescencia (porque el cerebro no está del todo desarrollado hasta que llega a la veintena) y a partir de los 45 años (porque el sueño se ve afectado y el insomnio es mayor). Las mujerespresentan más casos, y también se manifiesta en personas que padecen mucho estrés o que tienen ansiedad diagnosticada.

Es el caso de Juan, que que vivió estas alucinaciones constantemente cuando era un adolescente, mientras preparaba sus exámenes de Selectividad. «La ocasión en la que más miedo pasé fue una vez que sentí que un tren estaba a punto de arrollarme. No podía moverme, pero veía los faros del tren apuntando directamente a mi cama y una figura oscura que se dirigía a toda velocidad hacia mí. La habitación temblaba y el sonido era agobiante. A pesar de la desesperación lo único que pude hacer fue cerrar los ojos y esperar a que todo terminara», relata el joven.

Otro episodio que vivió en repetidas ocasiones fue sentir que una persona le presionaba el pecho, empujándolo con fuerza contra la cama. «Antes de un examen importante ya era consciente de que me iba a ocurrir una parálisis. A veces pensaba que lo manifestaba yo al pensarlo tanto», expresa con pesar.

Historias para no dormir

«La vida es sueño» decía Calderón de la Barca, y para Trinidad Peñuela es auténtico. Ha llegado un punto en el que es incapaz de distinguir si se encuentra en un sueño o si está despierta. Padece de parálisis del sueño desde hace más de cuarenta años y al principio, en la adolescencia, los episodios solo se manifestaban en ocasiones muy concretas, durante el cambio de estación o en momentos de mucho estrés.

Ahora las alucinaciones la visitan todas las semanas, prácticamente cada noche. «Todo cambió a raíz de que naciera mi primer hijo», explica Peñuela. Desde entonces, tiene rachas de más de 12 días de episodios y pesadillas. Ha llegado a ver de todo, desde ojos que la observan, bocas que la susurran amenazas o incluso una manada de perros que se posa a los pies de su cama, vigilándola. «Si mi marido no duerme ese día en casa prefiero pasar la noche en vela», expresa Peñuela.

Actualmente, no hay ningún tratamiento en específico para tratar la parálisis del sueño. Celia García indica que si son muy frecuentes, intensas o si el paciente se asusta mucho sí que existe un procedimiento, con el apunte de que en ese caso suele ser un síntoma de narcolepsia y el desarrollo va acorde a dicha enfermedad.

Entre el 5% y el 10% de la población está predispuesta a sufrir este trastorno.

La primera medida es evitar la privación crónica del sueño siempre que se pueda. Si la persona no duerme lo suficiente —lo recomendado está entre 7 y 8 horas— eso provocará que entre más rápido en la fase REM y tenga más tendencia a tener parálisis del sueño. Si esto no funciona y sigue teniendo episodios, se haría uso de fármacos de la familia de los antidepresivos, que son

reguladores de la fase REM del sueño»

Baland Jalal, investigador del sueño de la Universidad de Harvard, apuesta por la terapia de meditación y relajación para tratar la parálisis del sueño, según dio a conocer en un estudio de 2020 publicado en la revista 'Frontiers in Neurology'.

Según las pruebas, los pacientes vieron reducido el número de veces que sufrieron parálisis del sueño hasta la mitad en tan solo un mes, después de someterse a ejercicios de relajación y meditación durante ocho semanas. «Aunque el estudio se realizó en pacientes con narcolepsia, sugerimos que los hallazgos pueden extenderse a individuos con parálisis del sueño aislada o 'benigna'.

Fuente: https://netsaluti.com