



Problemas de sueño en la enfermedad de Parkinson: Datos de interés para pacientes

¿QUÉ TIPOS DE PROBLEMAS DE SUEÑO TIENEN LOS PACIENTES CON ENFERMEDAD DE PARKINSON (EP)?

Además de los síntomas motores que afectan a su movimiento, los pacientes con EP a menudo tienen síntomas no motores. Los problemas del sueño pueden ser uno de esos síntomas, siendo comunes tanto en etapas iniciales de la EP como a medida que avanza la enfermedad. Algunos problemas de sueño pueden incluso empezar años antes de que el paciente con EP tenga síntomas motores. Los pacientes con EP pueden tener uno o más de los siguientes problemas del sueño:

- Problemas para conciliar o para mantener el sueño (insomnio), siendo más frecuentes los problemas para mantenerlo.
- Gritos, chillidos o sueños vívidos, incluyendo puñetazos o golpes. Esto se conoce como trastorno de conducta del sueño REM (TCSR).
- Somnolencia diurna excesiva, y a veces quedarse dormido de forma repentina sin quererlo (ataques de sueño).
- Tener que levantarse con más frecuencia para ir al baño.
- Una sensación de incomodidad en las piernas al acostarse que se alivia con el movimiento. Esto se llama síndrome de las piernas inquietas. El síndrome de las piernas inquietas suele ir acompañado de movimientos espasmódicos de las piernas durante el sueño (trastorno del movimiento periódico de las extremidades).
- Interrupción de la respiración durante el sueño (apnea del sueño).

¿POR QUÉ OCURREN LOS PROBLEMAS DE SUEÑO? ¿LOS PROBLEMAS DE SUEÑO SE RELACIONAN CON LA MEDICACIÓN?

La EP puede producir cambios en las sustancias químicas (llamadas neurotransmisores) y las áreas cerebrales que controlan el sueño y la vigilia. Estos cambios causan problemas de sueño en los pacientes con EP. Los medicamentos que se toman para tratar la EP también pueden causar problemas de sueño o empeorarlos. Este suele ser el caso con la somnolencia diurna y/o los sueños vívidos.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICAN LOS PROBLEMAS DE SUEÑO?

Los pacientes con EP deberían hablar con

su profesional de la salud sobre cualquier problema del sueño. Su médico puede realizar una serie de preguntas dirigidas al paciente y a su pareja de cama (en el caso de que hubiera) para ayudar a medir la gravedad de los problemas de sueño. También se examinará la medicación del paciente para ver si puede estar afectando a su sueño. Además, puede ser necesario realizar un estudio del sueño para diagnosticar con precisión el problema. Los estudios del sueño pueden ser nocturnos, denominados polisomnografía. O bien, el médico puede realizar un estudio que monitoriza el movimiento las 24 horas del día, llamado actigrafía.

¿CÓMO PUEDEN DORMIR MEJOR LOS PACIENTES CON EP?

Los pacientes con EP y sus cuidadores pueden probar estos consejos para mejorar el sueño nocturno:

- Desarrolle buenos hábitos de sueño: establezca una rutina regular a la hora de ir a dormir. Por ejemplo, acostarse y levantarse cada día a la misma hora, y hacer cosas relajantes como leer un libro por la noche.
- Evite metrerse en la cama hasta que sea la hora de dormir.
- Evite las cosas que puedan perturbar el sueño antes de acostarse como la cafeína, el alcohol y beber con frecuencia por la noche (para evitar ir al baño con demasiada frecuencia).
- Cree un entorno cómodo para dormir. Esto puede incluir una cama cómoda y una luz y temperatura adecuadas en la habitación.
- Realice actividad física de forma regular y ejercicio durante el día.
- Si los sueños vívidos son un problema, ponga almohadas alrededor y dentro de la cama para evitar lesiones.
- Intente evitar siestas a última hora de la tarde o a primera hora de la noche.
- Considere la posibilidad de realizar una terapia de relajación, terapia musical o luminoterapia.
- Evite permanecer despierto en la cama durante períodos prolongados. Si no se puede dormir durante más de media hora, salga de la cama y haga algo relajante. Luego, intente volver a dormir más tarde.



Problemas de sueño en la enfermedad de Parkinson: Datos de interés para pacientes

ANEXOS

¿EXISTEN OPCIONES DE TRATAMIENTO PARA LOS PROBLEMAS DE SUEÑO?

Existen varias opciones de tratamiento para los pacientes con EP y problemas de sueño.

- Los medicamentos utilizados para tratar la EP pueden afectar al sueño. Si los síntomas motores son un problema por la noche, puede ser de ayuda un ajuste de la medicación.
- La depresión, la ansiedad y el dolor pueden empeorar los problemas de sueño. Las posturas anormales y los calambres en las extremidades causados por la distonía pueden agravar los problemas de sueño. El tratamiento de estos síntomas puede ayudar a resolver los problemas de sueño.
- Si el paciente con EP tiene sueños vívidos, medicamentos como la melatonina o el clonacepam pueden ser de ayuda y se pueden prescribir.

- La terapia cognitivo-conductual (TCC) se utiliza a veces para los problemas de sueño. Los pacientes con EP pueden encontrar útil la TCC.
- Los medicamentos para el insomnio pueden ser útiles para los pacientes con EP con problemas de sueño, aunque no son la primera elección de tratamiento. Tenga en cuenta que los medicamentos para el insomnio suelen ser diferentes para los pacientes con EP.
- En caso de dificultades respiratorias durante el sueño (apnea), es importante que se evalúe esta situación. Un dispositivo de ayuda al sueño puede ser de utilidad.
- Algunos pacientes con EP tienen problemas de somnolencia diurna. Si este es el caso, es importante mantenerse activo durante el día. Los médicos pueden considerar prescribir medicación para este problema.