

Narcolepsia

Introducción

La Narcolepsia es un desorden del sueño caracterizado por una constante somnolencia y ataques de sueño en momentos inapropiados. Se presenta en una de cada 2000 personas. Suele ser difícil de reconocer y manejar, afectando drásticamente la calidad de vida de quien la sufre. Recientes avances en la medicina, tecnología y farmacología están ayudando a los médicos a diagnosticar y tratar esta condición. No existe cura aún, pero el tratamiento permite mejorar el estilo de vida de los pacientes.

Causas

Si bien la verdadera causa es desconocida, parece tratarse de un desorden cerebral en los centros que controlan el sueño y despertar; como resultado de tal, fases habituales sólo durante el sueño nocturno aparecen en la fisiología de la persona mientras está despierta. El síntoma más habitual es la somnolencia, que es la forma en la que el cerebro indica el inicio del sueño. Otros síntomas son la cataplexia, alucinaciones hipnagógicas y parálisis del sueño, que pueden ocurrir en momentos inapropiados mientras uno está despierto.

La narcolepsia no es causada por un trastorno psiquiátrico o psicológico. Algunas veces existen antecedentes familiares, pero en la mayoría de casos, no es así. Recientes estudios han demostrado niveles bajos o indetectables de moléculas llamadas hipocretinas (orexinas) en la química cerebral (medibles en el líquido céfalo raquídeo a través de una punción lumbar) en personas con narcolepsia, pudiendo tratarse de un problema genético que genere un déficit en su producción junto con factores ambientales influyentes.

Síntomas

Los cuatro síntomas más comunes son: excesiva somnolencia diurna, cataplexia, parálisis del sueño y alucinaciones hipnagógicas, siendo la primera la más frecuente. Estos síntomas pueden presentarse todos juntos súbitamente o irse agregando durante la evolución de la enfermedad.

- *Somnolencia diurna:* está presente en toda narcolepsia y, usualmente, es el primer síntoma en aparecer. Las personas con narcolepsia reportan sentirse constantemente cansados y dormir todo el día, tienen tendencia al sueño, no solo cuando en situaciones usuales, como luego de comer y durante una lectura, sino, usualmente, en momentos en los que la mayoría de personas se mantendrían atentas, como cuando se tiene una conversación, escribiendo una carta, o viendo una película. Las siestas tienden a ser cortas y refrescantes, pero por un corto período de tiempo. Estas personas pueden sentirse confundidas y hasta dormirse en situaciones de riesgo como manejando.
- *Cataplexia:* Los ataques de cataplexia, usualmente rápidos, son pérdidas cortas del tono muscular. En ocasiones son el primer síntoma de la narcolepsia, pero, más comúnmente, se desarrollan meses o años después de la somnolencia. Puede ser leve, como una pequeña sensación de pérdida de fuerza en las rodillas, o puede llegar a producir el

completo colapso del cuerpo con una caída inesperada. Una persona que sufre de cataplexia, está completamente despierta, y es consciente de lo que le pasa. Generalmente es activada con una emoción fuerte, como la risa, sorpresa o gritos de malestar. En algunos individuos el recordar una situación emocional o que le produzca ansiedad puede producir el ataque.

- *Parálisis del sueño:* es una pérdida brusca del tono muscular que ocurre cuando la persona se está quedando dormida, estando acostada, o cuando se está despertando. La persona puede estar consciente de lo que le sucede a su alrededor, pero le resulta imposible moverse o hablar. Puede ser aterrador, pero es no peligrosa, puesto que los músculos vitales para la vida, como los respiratorios y del corazón no se ven afectados.
- *Alucinaciones hipnagógicas:* Son como sueños vívidos que ocurren cuando una persona está confusa, pueden tratarse de imágenes o sonidos distorsionados, como de animales extraños que pueden ser aterradoras porque la persona está parcialmente despierta pero sin control sobre el evento, se producen comúnmente antes de dormir.
- Otros síntomas de la narcolepsia son: conductas automáticas (por ejemplo, la persona se queda dormida pero sigue haciendo una actividad, y luego no recuerda que hacía), disturbio del sueño nocturno (paradójicamente tienen dificultades para mantenerse dormidos durante la noche), visión doble, dificultad para concentrarse, pérdida de memoria y dolores de cabeza. Igualmente puede desencadenar en depresión por el efecto en su de calidad de vida y puede además asociarse a otros trastornos del sueño como apnea del sueño, movimientos periódicos de los miembros, entre otros.

Tratamiento

El manejo de la narcolepsia se basa en:

- Medicación basada en estimulantes como el metilfenidato y anfetaminas, o promotores del despertar como modafinil
- Manejo conductual mediante ajustes en el estilo de vida para protección y seguridad de la persona y mejora de su patrón del sueño
- Manejo del ambiente que rodea a la persona junto con familiares y seres queridos para favorecer su seguridad y evitar tensiones, depresión o discapacidad de la persona afectada.

¿Cuándo visitar a un profesional de la salud?

Si uno presenta cualquiera de los síntomas de narcolepsia es importante acudir a la consulta de un profesional de la salud. Se debe evaluar de manera precisa a la persona descartar de forma definitiva otras posibles causas de estos síntomas, para, posteriormente, ser referido a un Especialista del Sueño; éste se encargará de realizar una prueba Polisomnográfica y un Test de Latencias Múltiples del Sueño, para confirmar el diagnóstico y determinar la severidad que permita brindar el mejor manejo posible.