

Hipersomnolencia: el problema de tener sueño en exceso

La hipersomnolencia es la dificultad de mantenerse despierto. Existe la somnolencia excesiva diurna, es decir, un sueño desmedido y anormal durante el día y, por otra parte, está el sueño nocturno incrementado, lo que se conoce como hipersomnia.

La necesidad de dormir más horas de lo que se considera normal es un grave problema de salud cuando esto no se puede llevar a cabo y la persona se queda dormida en situaciones de peligro.

Son varias las causas que pueden estar detrás. La primera es la privación del sueño, por acostarse tarde y no dormir las horas suficientes. No obstante, existen diferentes trastornos que inciden:

- Apnea obstructiva del sueño: es un trastorno respiratorio que se produce durante la noche. Quienes lo sufren interrumpen constantemente el ciclo del sueño, que presenta muchos microdespertares y no es reparador. Durante el día, se quedan dormidos desde por la mañana hasta por la noche.
- Depresión
- Fármacos: algunos medicamentos recetados para otras indicaciones pueden presentar como efecto adverso la somnolencia.
- Narcolepsia: es una causa menos frecuente. El síntoma cardinal es la somnolencia diurna y luego se asocia a otros signos que son variables, como la parálisis del sueño o las alucinaciones visuales, generalmente en las transiciones de sueño-vigilia y vigilia-sueño. Algunos cuadros vienen acompañados de cataplejia, que es la pérdida de tono muscular con las emociones.

A diferencia de la apnea del sueño, es más común que la narcolepsia empiece con la juventud o en la adolescencia tardía. Estas personas empiezan con una somnolencia diurna que de forma frecuente se normaliza y se asocia a la pereza.

Quienes tengan sensación de hipersomnolencia y que se queden dormidos en situaciones que se consideran inapropiadas tienen que consultar porque se trata de un síntoma del que hay que averiguar la causa.