Pesadillas frecuentes alertarían de enfermedades autoinmunes

Tener pesadillas no solo puede resultar terrorífico y alterar nuestro descanso, sino que también podría predecir la aparición de enfermedades autoinmunes como el lupus, según ha descubierto un equipo internacional liderado por investigadores de la Universidad de Cambridge y el King's College de Londres. Según los resultados del estudio que han realizado experimentar un aumento de pesadillas y alucinaciones –o 'pesadillas diurnas'– puede ser un indicio de que se va a padecer alguna de estas patologías.

Los investigadores argumentan que debe haber un mayor reconocimiento de que estos tipos de síntomas de salud mental y neurológicos pueden actuar como una señal de advertencia temprana de que una persona está a punto de sufrir un 'brote' en el que su enfermedad empeora durante un período de tiempo. Los hallazgos se han publicado en eClinicalMedicine.

Para llevar a cabo el estudio sus autores encuestaron a 676 personas con lupus –una enfermedad inflamatoria autoinmune que afecta a muchos órganos, incluido el cerebro– y a 400 médicos, además de realizar entrevistas detalladas a 69 personas con enfermedades reumáticas autoinmunes sistémicas (incluyendo lupus) y a 50 médicos.

En el estudio, el equipo también preguntó a los pacientes sobre el momento de aparición de 29 síntomas neurológicos y de salud mental (como depresión, alucinaciones y pérdida de equilibrio). En las entrevistas, también se pidió a los pacientes que enumeraran el orden en que aparecían generalmente los síntomas cuando su enfermedad estaba en brote.

Pesadillas y alucinaciones: un 'sistema de alerta temprana' de un brote

Uno de los síntomas más comunes reportados fue el sueño interrumpido por sueños, experimentado por tres de cada cinco pacientes, de los cuales un tercio indicó que este síntoma apareció más de un año antes del inicio de la enfermedad de lupus. Un poco menos de uno de cada cuatro pacientes reportó alucinaciones, aunque para el 85% de estos, el síntoma no apareció hasta alrededor del inicio de la enfermedad o después.

Sin embargo, cuando los investigadores entrevistaron a los pacientes, encontraron que tres de cada cinco pacientes con lupus y uno de cada tres con otras patologías reumáticas afirmaron que sus sueños eran cada vez más perturbadores —generalmente pesadillas vívidas y angustiosas, incluyendo ser atacado, atrapado, aplastado o caer— justo antes de sus alucinaciones.

Un paciente de Irlanda describió sus pesadillas como: "Horribles, como asesinatos, como la piel desprendiéndose de las personas, horrible… Creo que es como cuando estoy abrumado, lo que podría ser el lupus empeorando… Así que creo que cuanto más estrés tiene mi cuerpo, más vívidos y malos son los sueños". Los entrevistadores del estudio encontraron que usar el término 'pesadilla diurna' para referirse a las alucinaciones a menudo provocaba un 'momento de revelación' para los pacientes, y sentían que era una palabra menos aterradora y estigmatizante.

Los pacientes que experimentaban alucinaciones eran reacios a compartir sus experiencias, y muchos especialistas dijeron que nunca habían considerado que las pesadillas y las alucinaciones estuvieran relacionadas con los brotes de la enfermedad. La mayoría dijo que hablarían con sus pacientes sobre pesadillas y alucinaciones en el futuro, estando de acuerdo en que reconocer estos síntomas tempranos de brotes podría proporcionar un 'sistema de alerta temprana' que les permita mejorar la atención e incluso reducir los tiempos de consulta al evitar los brotes en una etapa más temprana.

Con información de WebConsultas