

Conference Paper

Parasomnias: un Vistazo a los Fenómenos Nocturnos

Cruz Aviña, Francisco Javier^{1*}; Galindo Escobosa, Andrea¹.

¹Médicos residentes de psiquiatría, Centro Médico Nacional "20 de Noviembre", ISSSTE.

*Correspondencia: paco.avina22@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9575-5978>

PALABRAS CLAVE: Parasomnias, sueño, etapas del sueño, trastornos del sueño, fisiología del sueño.

INTRODUCCIÓN

Las parasomnias son un conjunto diverso de fenómenos conductuales, motores, neurovegetativos y sensitivos que ocurren durante el sueño. Su nombre proviene del latín para, que significa "al margen", y somnus, que significa "sueño", lo que refleja su naturaleza de manifestaciones que se sitúan al margen de los estados de sueño y vigilia típicos. Estas anomalías pueden presentarse en diferentes etapas del sueño y a menudo pueden confundirse con trastornos del sueño más comunes. La clasificación de las parasomnias, según el Manual de Diagnóstico y Clasificación de los Trastornos del Sueño (ICSD-3), se basa en la fase del sueño en la que surgen y se divide en tres categorías principales: parasomnias relacionadas con el sueño NREM, parasomnias relacionadas con el sueño REM y otras parasomnias. (1)

OBJETIVO

Este artículo tiene como objetivo proporcionar una visión general de las parasomnias, incluyendo su clasificación, fisiología del sueño asociada y efectos fisiológicos, para comprender mejor estos fenómenos nocturnos y sus implicaciones para la salud.

DISCUSIÓN

Fisiología del Sueño: El sueño se caracteriza por diferentes etapas que se repiten a lo largo de la noche. La primera etapa es la vigilia, donde el cerebro muestra actividad eléctrica desincronizada, con ondas cerebrales rápidas. A medida que se entra en el sueño, se observa una transición a la fase N1, un sueño ligero con ondas theta. La fase N2 se caracteriza por la presencia de husos de sueño y complejos K, mientras que la fase N3, conocida como sueño profundo, muestra ondas delta. La fase de sueño MOR (Movimientos Oculares Rápidos) se caracteriza por una actividad eléctrica similar a la vigilia, con movimientos oculares rápidos.

Áreas involucradas: En la regulación del sueño, el hipotálamo anterior juega un papel crucial en la promoción del sueño. Durante el sueño REM, se observa atonía muscular y la actividad en el locus coeruleus contribuye a la actividad noradrenérgica. La atonía muscular en el sueño se debe a la hiperpolarización de la membrana de las motoneuronas.

Efectos Fisiológicos del Sueño: Durante el sueño, se producen cambios significativos en la presión arterial, frecuencia cardíaca y respiración. Se observan apneas centrales cortas en la mayoría de la población, especialmente durante el sueño REM. Además, la producción de hormonas como el cortisol y la testosterona varía a lo largo de la noche.



Cita: Cruz-Aviña FJ, Galindo-Escobosa A, Parasomnias: un vistazo a los fenómenos nocturnos, Inno J, 2023, 1(1).

Publicado: Octubre 2023

Las parasomnias son trastornos del sueño que involucran fenómenos anormales o comportamientos indeseados durante el sueño. Las parasomnias del sueño NMOR se caracterizan por episodios que ocurren principalmente durante las fases N2 y N3 del sueño y se manifiestan como despertares parciales, sonambulismo y terrores nocturnos. Estos trastornos pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida y la seguridad de quienes los experimentan.

Despertares Confusionales: Los despertares confusionales son episodios en los que una persona se despierta parcialmente durante el sueño, generalmente en las primeras horas de la noche. Estos episodios se caracterizan por una apariencia confusa, habla lenta y respuestas desorientadas. A menudo, el individuo puede mirar alrededor de manera confusa y realizar actividades motoras simples.

El sonambulismo es un trastorno del sueño en el que una persona realiza actividades motoras complejas, como caminar, durante el sueño profundo, generalmente en la fase N3. A pesar de su comportamiento complejo, los sonámbulos suelen estar desorientados y tienen amnesia total del episodio en la mayoría de los casos. El sonambulismo puede estar relacionado con factores como la ansiedad, la depresión y el uso de ciertos medicamentos.

Los terrores nocturnos son episodios de terror y pánico asociados con vocalizaciones fuertes, gritos, llanto y activación autonómica intensa, como taquicardia y taquipnea. A menudo, estos episodios involucran actividad motora excesiva, como golpear o intentar correr. Los terrores nocturnos ocurren durante el sueño profundo y representan un trastorno de transición entre la fase N3 y el sueño REM.

Estas parasomnias son más comunes en la infancia y tienden a disminuir con la edad. Factores como la privación de sueño, el estrés emocional, el consumo de alcohol y ciertos medicamentos pueden desencadenar estos episodios.

El diagnóstico de las parasomnias del sueño NMOR se basa en la evaluación clínica, la historia del paciente y, en algunos casos, la polisomnografía. Las pruebas pueden revelar cambios en las etapas del sueño y la activación autonómica durante los episodios.

El tratamiento de estas parasomnias suele comenzar con medidas no farmacológicas, que incluyen psicoeducación, creación de un ambiente seguro y despertares programados. En casos graves o persistentes, se pueden considerar opciones farmacológicas, como el uso de medicamentos como la Imipramina o el clonazepam.

CONCLUSIONES

Las parasomnias son un conjunto diverso de fenómenos que ocurren durante el sueño y pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida y la salud de quienes las experimentan. Comprender la fisiología del sueño y las áreas cerebrales involucradas es crucial para abordar estas anomalías. Además, el reconocimiento de factores desencadenantes y la educación sobre el sueño son fundamentales para el manejo de las parasomnias. Se requiere una evaluación integral y, en algunos casos, intervenciones farmacológicas para tratar estos trastornos nocturnos.



Cita: Cruz-Aviña FJ, Galindo-Escobosa A, Parasomnias: un vistazo a los fenómenos nocturnos, Inno J, 2023, 1(1).

Publicado: Octubre 2023



Cita: Cruz-Aviña FJ, Galindo-Escobosa A, Parasomnias: un vistazo a los fenómenos nocturnos, Inno J, 2023, 1(1).

Publicado: Octubre 2023

REFERENCIAS

1. Morgenthaler TI, Auerbach S, Casey KR, Kristo D, Maganti R, Ramar K, Zak R, Kartje R. Position Paper for the Treatment of Nightmare Disorder in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Position Paper. *J Clin Sleep Med*. 2018 Jun 15;14(6):1041-1055. doi: 10.5664/jcsm.7178. PMID: 29852917; PMCID: PMC5991964.
2. Morgenthaler, T. I., Owens, J., Alessi, C., Boehlecke, B., Brown, T. M., Coleman, J., Jr, Friedman, L., Kapur, V. K., Lee-Chiong, T., Pancer, J., Swick, T. J., & American Academy of Sleep Medicine (2006). Practice parameters for behavioral treatment of bedtime problems and night wakings in infants and young children. *Sleep*, 29(10), 1277–1281.
3. Mainieri G, Loddo G, Provini F, Nobili L, Manconi M, Castelnovo A. Diagnosis and Management of NREM Sleep Parasomnias in Children and Adults. *Diagnostics* [Internet]. 2023 Mar 27;13(7):1261. Available from: <http://dx.doi.org/10.3390/diagnostics13071261>
4. Castelnovo, A., Lopez, R., Proserpio, P. et al. NREM sleep parasomnias as disorders of sleep-state dissociation. *Nat Rev Neurol* 14, 470–481 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41582-018-0030-y>