

PARÁLISIS DEL SUEÑO (CUANDO DORMIR NO ES UN PLACER): UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Autoras: Tríguez García, Leticia⁽¹⁾; Muñoz García, Inmaculada⁽¹⁾; Malavés Sanz, Natalia María⁽²⁾; Alonso González, Diana⁽¹⁾; Díez Urdiales, Lucía⁽¹⁾; Lorenzo Moraleja, Patricia⁽¹⁾; Antolín Palenzuela, Isabel⁽¹⁾; Adarve Castillo, Ana María⁽¹⁾; Tríguez García, María⁽³⁾

⁽¹⁾Enfermeras especialistas en salud mental (Servicio de Psiquiatría del HCUV)

⁽²⁾Enfermera (UHB Psiquiatría, 11 NORTE. HCUV)

⁽³⁾Pediatra (G.A.P de Palencia)



INTRODUCCIÓN

La parálisis del sueño es una parasomnia definida como un despertar incompleto durante la transición del sueño a la vigilia. Supone una experiencia aterradora por la sensación de “querer despertar” y no poder hacerlo y se recuerda vívidamente tras su finalización

OBJETIVOS

- Describir las características de la parálisis del sueño y su prevalencia en la población mayor de 14 años
- Identificar factores de riesgo y situaciones desencadenantes
- Describir intervenciones para su prevención

METODOLOGÍA

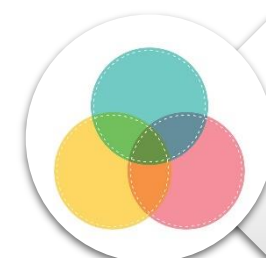
Búsqueda bibliográfica



Bases de datos: SCIELO, Cochrane plus, Google Académico



Palabras clave: parasomnias, fases del sueño, higiene del sueño, Parálisis del sueño



Operadores booleanos: AND y OR



Criterios de inclusión: artículos en inglés y castellano publicados entre los años 2019 y 2024

RESULTADOS



- Se obtuvieron 20 registros, se descartaron 7 al no ajustarse a los objetivos y/o criterios de inclusión
- Se destacaron 4 artículos y una revisión sistemática

Prevalencia

- **Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño:**
- Afecta a 1 de cada 1000 habitantes
- Empieza en la adolescencia
- Se hace frecuente en la 2ª y 3ª década de la vida
- Entre el 3% y 6% de la población experimenta episodios repetidos de parálisis del sueño

Características

- Aparece al inicio del sueño o inmediatamente antes de despertar
- Puede durar entre uno o varios minutos, nunca más de 10
- Desaparece espontáneamente o con estimulación externa
- Incapacidad para realizar movimientos de cuello, tronco y extremidades
- Conservación de movimientos oculares y respiratorios no profundos
- Alucinaciones hipnopómpicas e hipnagógicas amenazantes

Causas

- Hábitos irregulares de sueño
- Estrés mental
- Cansancio excesivo
- Posición decúbito supino



Prevención

- Evitar la posición decúbito supino al dormir
- Optimizar patrones de sueño (evitar siestas prolongadas, acostarse siempre a la misma hora)
- Mindfulness y técnicas de relajación
- Medidas higiénico dietéticas: cuidar el entorno, la iluminación, evitar distractores, el alcohol, la cafeína, alimentos picantes y digestiones pesadas antes de acostarse

CONCLUSIONES

La parálisis del sueño impide un descanso adecuado y se asocia a una reducción de la calidad vida afectando al ánimo y a la capacidad de concentración.

Una buena higiene del sueño que establezca horarios regulares, cuidar la dieta, evitar ejercicio físico, ruidos y distractores antes de acostarse, evitar siestas prolongadas y realizar técnicas de relajación y respiración para control de la ansiedad son los medios más importantes para su prevención

BIBLIOGRAFÍA

1. Calzada, C., Constantín, A. M., Martínez, C. F., Buen, P. C. G., Gil, N. M., y Requejo, M. H. (2021). Parálisis del sueño. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(12), 18
2. Jespersen KV, Pando-Naude V, Koenig J, Jennum P, y Vuust P. (2022). Listening to music for insomnia in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 8. Art. No.: CD010459. DOI: 10.1002/14651858.CD010459.pub3. Accedida el 20 de julio de 2024.
3. Contreras A y Pérez C. (September–October 2021) Insomnio, en busca del tratamiento ideal: fármacos y medidas no farmacológicas. *Revista Médica Clínica Las Condes*. Volume 32, Issue 5, Pages 591-602
4. Bruni, O., y Miano, S. (2021). Parasomnias. *Pediatric Sleep Medicine: Mechanisms and Comprehensive Guide to Clinical Evaluation and Management*, 415-429.
5. De Martin Truzzi, G., Frange, C., y Santos Coelho, F. M. (2021). Parasomnias. In *Sleep Medicine and Physical Therapy: A Comprehensive Guide for Practitioners* (pp. 239-244). Cham: Springer International Publishing.