Día Mundial de La Narcolepsia

22 de septiembre

¿Qué es la narcolepsia?

Se trata de una enfermedad neurológica crónica causada por la carencia de hipocretina, un neuropéptido que altera los mecanismos de control del sueño y la vigilia.

Los síntomas de la enfermedad suelen ser que la persona tiene un nivel muy alto de somnolencia diurna, además de cataplejía, o lo que es lo mismo, pérdida brusca de tono muscular ante las emociones.

También se suelen presentar otros síntomas como dificultad para dormir por las noches, pesadillas, alucinaciones, sonambulismo y trastornos alimentarios.

¿Cuáles son los síntomas más característicos?

Los signos y síntomas más característicos de la narcolepsia son:

- **Somnolencia excesiva durante el día:** Las personas que padecen narcolepsia se quedan dormidas sin aviso previo, en cualquier lugar y momento, por ejemplo, mientras se está trabajando o hablando con otra persona.
- **Pérdida repentina del tono muscular:** también conocida como cataplejía, la cual puede provocar varios cambios físicos, desde problemas en el habla hasta la caída súbita al suelo.
- **Parálisis del sueño:** es la incapacidad temporal para moverse o hablar mientras en las transiciones entre la vigilia y el sueño. Suelen durar unos segundos y resultan muy desagradables para el paciente.
- **Alucinaciones:** las cuales pueden ser hipnagógicas, si ocurren cuando el sujeto se está quedando dormido, o alucinaciones hipnopómpicas, si suceden al despertar. Estas alucinaciones pueden ser vívidas como reales y angustiosas.

Otros síntomas que podemos encontrar son:

- **Conducta automática:** los pacientes realizan actividades sin luego recordarlas.
- **Siestas refrescantes:** muchas veces, si el sujeto duerme durante unos minutos, la hipersomnolencia mejora notablemente.
- **Sensación subjetiva de pérdida de memoria y falta de concentración.**
- **Sensación de cansancio y fatiga.**
- **Trastornos del estado de ánimo.**
- **Visión borrosa.**
- **Trastornos de la alimentación** (episodios de bulimia).

Causas

Se desconoce la causa exacta de la narcolepsia. Las personas con narcolepsia tipo 1 tienen niveles bajos de hipocretina, también llamada orexina. La hipocretina es una sustancia química del cerebro que ayuda a controlar el período en que estamos despiertos y nuestro sueño MOR (movimientos oculares rápidos).

Los niveles de hipocretina son bajos en las personas que tienen cataplejía. Se desconoce qué causa exactamente la pérdida de células productoras de hipocretina en el cerebro, pero los expertos sospechan que se debe a una reacción autoinmune. Se produce una reacción autoinmune cuando el sistema inmunitario del cuerpo destruye sus propias células.

También es probable que la genética influya en la narcolepsia, pero el riesgo de que un padre transmita este trastorno a un hijo es muy bajo, solo alrededor del 1% al 2%.

Complicaciones

- **Errores en la vida diaria:** La narcolepsia puede causar problemas en el trabajo o en tu vida personal. Tu desempeño en la escuela o en el trabajo puede verse afectado. Los demás pueden pensar que las personas con narcolepsia son perezosas o aletargadas.
- **Efectos en tus relaciones íntimas:** Los sentimientos intensos, como la ira o la alegría, pueden desencadenar cataplejía, y hacer que las personas con narcolepsia eviten interactuar emocionalmente.
- **Daño físico:** Quedarte dormido repentinamente puede causar una lesión. Corres más riesgo de sufrir un accidente automovilístico si te quedas dormido mientras conduces. El riesgo de cortes y quemaduras es mayor si te quedas dormido mientras cocinas.
- **Obesidad:** Las personas con narcolepsia tienen más probabilidades de tener sobrepeso. A veces, el peso aumenta con rapidez cuando comienzan los síntomas de somnolencia.