

## Trastornos del sueño en enfermedades del sistema nervioso central

**Condición:** Dificultad para conciliar el sueño, dificultad para mantener el sueño, dormir demasiado y movimientos anormales durante el sueño son ejemplos de trastornos del sueño. Los trastornos del sueño son comunes en personas con enfermedades del sistema nervioso central (SNC).

**Antecedentes:** los problemas para dormir pueden ser causados por daños en una parte del cerebro u otras enfermedades relacionadas con el SNC pueden afectar el sueño. Algunos trastornos del SNC causan apnea del sueño, en la que una persona deja de respirar durante unos segundos mientras duerme. Otros trastornos alteran el reloj interno del cuerpo, lo que provoca dificultad para dormir por la noche. Otros factores que influyen en el sueño incluyen el dolor y la depresión.

**Factores de riesgo:** más de la mitad de las personas que han tenido una lesión cerebral traumática o un derrame cerebral tendrán problemas para dormir. Las personas con enfermedades cerebrales como la enfermedad de Parkinson y Alzheimer también suelen tener problemas para dormir. La obesidad es un factor de riesgo de apnea del sueño y accidente cerebrovascular. Los problemas para dormir también se pueden encontrar en personas después de una lesión de la médula espinal.

**Historial y síntomas:** el médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) puede tomar un historial detallado de los patrones de sueño de un paciente, incluida la fatiga, las siestas, los medicamentos utilizados y cualquier otra afección que pueda afectar el sueño (como dolor o depresión). Es importante tener en cuenta los dolores de cabeza matutinos, los ronquidos o los informes familiares de respiración irregular o apnea. La fatiga es el síntoma más común de un trastorno del sueño y puede provocar problemas con el pensamiento, el estado de ánimo, el comportamiento, el movimiento, el equilibrio, la coordinación y el cuidado personal. Otros síntomas incluyen dolores de cabeza matutinos, ronquidos y pesadillas. Los trastornos del sueño también pueden afectar la memoria de un paciente. La fatiga, aunque se observa comúnmente con los trastornos del sueño, también puede existir de forma independiente.

**Examen físico:** El médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) realizará un examen físico completo, con especial atención al examen neurológico y respiratorio, así como al examen de la boca y la garganta. La fatiga, que es el síntoma más común de un trastorno del sueño, puede resultar en problemas de equilibrio, coordinación y pensamiento. El Fisiatra puede verificar la presencia de estos problemas durante el examen físico.

**Proceso de diagnóstico:** los análisis de sangre, las imágenes por resonancia magnética (MRI), los estudios del sueño y los EEG son herramientas que el médico puede utilizar para determinar la causa del trastorno del sueño. Un "estudio del sueño" o polisomonografía es la prueba que proporciona un diagnóstico definitivo y una clasificación de los trastornos del sueño. Los dispositivos más nuevos, menos costosos y fácilmente disponibles, como los actígrafos o los dispositivos portátiles inteligentes, también pueden usarse hasta cierto punto para diagnosticar trastornos del sueño. El diagnóstico y el tratamiento tempranos son esenciales y su médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) puede diagnosticar estos trastornos desde el principio mientras el paciente ingresa en la unidad de rehabilitación para pacientes hospitalizados después de una afección neurológica. Después del alta de la rehabilitación, el seguimiento clínico adecuado con su médico de PMR puede garantizar que la aparición tardía de tales afecciones también se pueda diagnosticar y tratar.

**Manejo de rehabilitación:** el manejo de los trastornos del sueño depende del tipo de trastorno del sueño que tenga una persona. Para la mayoría de los pacientes, seguir una buena "higiene del sueño" y las modificaciones

de comportamiento son la base del tratamiento. Esto consiste en mejorar las rutinas relacionadas con el sueño que pueden incluir evitar las siestas durante el día, irse a la cama a la misma hora y despertarse a la misma hora, usar la cama solo para dormir y para la intimidad, hacer ejercicio regularmente (pero no antes de acostarse), evitar cafeína y alcohol después de la cena. Dependiendo del tipo de trastorno del sueño que uno tenga, otros tratamientos podrían ser apropiados para su uso, como medicamentos, terapia cognitiva conductual o asesoramiento, o dispositivos para mejorar la respiración nocturna con o sin oxígeno suplementario. Existen varios medicamentos, tanto recetados como de venta libre, que están disponibles para tratar los trastornos del sueño, pero se recomienda consultar a su médico antes de usar dichos medicamentos.

**Otros recursos para pacientes y familias:** El apoyo familiar puede ayudar a los pacientes a cambiar sus hábitos relacionados con el sueño. Es posible que se necesite asesoramiento si los problemas para dormir están afectando su vida matrimonial o laboral. Hablar sobre los problemas del sueño con su médico de PMR al comienzo del curso de una afección neurológica es esencial para un diagnóstico y tratamiento oportunos.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite [www.aapmr.org/aboutpmr](http://www.aapmr.org/aboutpmr).

### ¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

### ¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite [www.aapmr.org/findapmrphysician](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.