

Precauciones relacionadas con la parasomnia

¿Qué es la parasomnia?

La parasomnia es un trastorno del sueño que causa un comportamiento raro o peligroso durante el sueño. Algunos ejemplos incluyen hablar o comer durante el sueño, caminar dormido, tener pesadillas, terrores nocturnos, comportarse de manera agresiva y otros problemas.

¿Cuál es la causa?

La parasomnia puede producirse por:

- Antecedentes familiares de parasomnia
- Ciertos trastornos cerebrales
- Otros problemas del sueño

¿Qué puede hacer que mis síntomas empeoren?

Los síntomas de la parasomnia pueden aparecer por:

- Un trastorno del sueño no reconocido o no tratado, como apnea del sueño o síndrome de piernas inquietas
- Los efectos secundarios de un medicamento
- No dormir lo suficiente en forma constante
- Tener horarios de sueño irregulares
- Estrés
- Alcohol
- Cafeína
- Otras condiciones médicas

¿Cómo mantengo mi área para dormir segura?

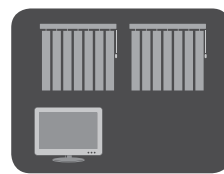
Si tiene un trastorno del sueño, debe centrarse en la seguridad. A veces pueden ocurrir cosas durante la noche y no saberlo. Los pasos que se incluyen a continuación pueden ayudarles a usted y otras personas a estar a salvo.



Pregúntele a su médico si sus medicamentos pueden empeorar sus síntomas.



Evite el alcohol, la cafeína o cualquier cosa que empeore sus síntomas. Esto incluye no dormir lo suficiente.



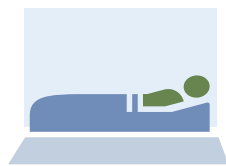
Cubra las ventanas y apague las pantallas en su habitación. Mantenga la oscuridad en su área para dormir.



Retire los objetos afilados, las armas u otros objetos peligrosos de su área para dormir.



Coloque su colchón directamente sobre el piso. Esto puede prevenir lesiones si se cae de la cama.



Duerma solo.



Bloquee las escaleras, los balcones u otros lugares donde podría sufrir caídas.



Cierre las puertas y las ventanas. Considere poner campanas o alarmas en las puertas.



Use detectores de movimiento. Considere el uso de detectores de movimiento que enciendan las luces o hagan sonar una alarma.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Comuníquese con su médico si su condición empeora o cambia significativamente, o si usted u otra persona corren peligro.

Preguntas para mi médico

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS4695-11/18 (Last reviewed - 11/18) (Spanish translation 12/18 by inWhatLanguage)