

## Un 50% de la población ha experimentado la 'parálisis del sueño'

06/09/2017

Divulgación

**La parálisis del sueño es un trastorno que se caracteriza por episodios donde la persona que lo sufre, despierta normalmente de forma brusca teniendo conciencia de estar despierta pero siendo incapaz de moverse de forma voluntaria, provocando una situación de ansiedad y estrés**

**Algunos autores han estudiado la posible explicación de experiencias fuera del cuerpo o abducciones extraterrestres entre otras, como casos en los que la parálisis del cuerpo junto con las alucinaciones se perciben como que esos sucesos están ocurriendo realmente**



La parálisis del sueño es uno de los trastornos del sueño que ocurre con una mayor prevalencia; se estima que casi la mitad de las personas lo han experimentado en algún momento de la vida como un episodio aislado o de forma muy esporádica, según manifiesta el Dr. Alejandro Guillén Riquelme, de la Cátedra del Sueño de UGR-Grupo Lo Monaco. En aquellos casos en los que se produce de forma aislada o muy infrecuentemente se considera una alteración benigna, pero provoca situaciones de ansiedad, estrés, en algunos casos sensación de asfixia, y junto a ensoñaciones, hay quien los ha vinculado a la explicación de experiencias fuera del sueño o abducciones extraterrestres.

La parálisis del sueño es un trastorno que se caracteriza por **episodios donde la persona que lo sufre, despierta** (normalmente de forma brusca) **teniendo conciencia de estar despierta pero siendo incapaz de moverse de forma voluntaria**

. Se suele producir principalmente cuando la persona despierta por la mañana y, entonces, es consciente de que no puede moverse. No obstante, también es probable que ocurra **al acostarse o en un alguno de los despertares que se producen a lo largo de la noche**. Obviamente, este hecho suele provocar una gran angustia en las personas que lo sufren. Sin embargo, **los episodios rara vez superan los diez minutos** en personas que no tengan otros trastornos médicos o psicológicos y se recupera la movilidad espontáneamente antes de ese tiempo.

Además, la parálisis suele desaparecer de forma automática si la persona es tocada o sacudida. “Es cierto que, en personas que presentan otros cuadros médicos o circunstancias que agraven este trastorno, la duración puede prolongarse, llegando a documentarse **un caso en el que la parálisis alcanzó una duración de varias horas**”, manifiesta el Dr. Guillén Riquelme.

Durante los episodios de parálisis **la persona no puede moverse pero es capaz de ver y escuchar normalmente**. Además de ello, en algunos casos también es capaz de emitir sonidos con el fin de llamar la atención para ser tocados o movidos, lo que suele finalizar los síntomas. Junto con este cuadro, es común la sensación de no poder respirar con normalidad, llegando a producirse **una sensación de asfixia**. Sin embargo, este hecho no es real ya que las personas en este estado pueden respirar con normalidad y el suceso se debe más a la **ansiedad y angustia que provoca el episodio**, ya que las personas suelen percibir la parálisis como un síntoma de enfermedad grave.

En algunos casos la parálisis del sueño se produce junto con ensoñaciones o alucinaciones típicas de la etapa del sueño, que resultan muy difíciles de distinguir de la realidad por las personas que lo sufren. Por ello, algunos autores han estudiado la posible explicación de experiencias fuera del cuerpo o abducciones extraterrestres entre otras, como casos en los que la parálisis del cuerpo junto con las alucinaciones se perciben como que esos sucesos están ocurriendo realmente.

Según los expertos de la Cátedra de Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, la parálisis del sueño se vincula en ocasiones con otros trastornos como la apnea del sueño y, principalmente, con la narcolepsia. Habitualmente, el hecho de sufrir parálisis habituales junto con otros síntomas como las alucinaciones, la excesiva somnolencia diurna y la cataplexia se vincula con un caso de narcolepsia, ya que más de un 60% de narcolépticos sufren parálisis del sueño. En estos casos el tratamiento médico con algunos antidepresivos suele hacer disminuir o desaparecer los episodios de parálisis.

El Dr. Guillén Riquelme incide en que, “cuando se produce una parálisis del sueño o varias en periodos largos de tiempo no se considera un trastorno ni requiere intervención médica. No obstante, **las personas que han experimentado esta situación tienen una mayor probabilidad de que les vuelva a suceder**

, por ello, es conveniente que sean conscientes de ello para reducir su ansiedad y malestar en el caso de que se produzca”.

El Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) y la nueva Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, puestos en marcha este a cabo de manera conjunta investigaciones basadas en el estudio, evaluación, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de aspectos relacionados con el sueño. El Laboratorio del Sueño de la Universidad de Granada es el mayor centro de investigación de Europa de estas características.

Gracias a esta colaboración sellada, Lo Monaco participará proporcionando financiación económica y capital humano, que irán destinados a contribuir con las investigaciones que se realicen en el marco de la misma. Además, la empresa donará a la UGR material para su uso en las instalaciones de la Cátedra (el Laboratorio del Sueño de la UGR).

La Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco realiza trabajos centrados en el desarrollo de proyectos conjuntos de investigación; financiación de contratos, becas y ayudas a personal investigador y en prácticas; redacción de trabajos de investigación y de tesis doctorales y otras publicaciones; transferencia de resultados de la investigación a la empresa e impulso de la publicación de patentes u organización de cursos, seminarios, conferencias u otras actividades formativas y de divulgación, entre otros.