



Vivir con narcolepsia



Descripción general

Tratar de vivir con narcolepsia puede ser difícil. Pero no pierda la esperanza. Existen maneras de manejar esta enfermedad exitosamente. Aquí hay algunos consejos que pueden ser de ayuda.

Duerma lo suficiente

Primero, asegúrese de dormir lo suficiente por la noche. Si nunca se siente descansado, es posible que necesite encontrar más tiempo para dormir por la noche. Mantenga su horario de sueño de una forma consistente. Asegúrese de que su dormitorio sea lo más silencioso y cómodo posible. Evite la cafeína por las tardes y asegúrese de que los medicamentos utilizados para mantenerle despierto no interfieran con su sueño nocturno.

Tome siestas

Tome siestas cuando lo necesite. Si se siente cansado a la misma hora todos los días, haga de ese momento, la hora de su siesta. De quince a veinte minutos deben ser suficientes para que se sienta descansado. Si duerme más tiempo, puede resultarle más difícil despertarse y ponerse en movimiento otra vez.

Manténgase en movimiento

Manténgase en movimiento. Cuando se queda sentado por largos períodos, usted puede comenzar a sentir sueño. Por tanto, divida su día para incluir caminatas cortas y estiramientos.

Preste atención a su dieta

Las comidas pesadas, especialmente comidas con muchos carbohidratos, pueden hacer que se sienta somnoliento. Por lo tanto, es preferible que coma comidas más pequeñas y que limite sus carbohidratos.

Sepa cuáles son sus desencadenantes

Si experimenta cataplejía (una repentina pérdida de control muscular), trate de descubrir qué es lo que la desencadena. A menudo, está relacionada con emociones fuertes. La risa, la excitación o el estrés pueden producir un ataque. Por lo tanto, trate de evitarlos, especialmente en momentos críticos. Hable con otros acerca de su afección, de modo que puedan evitar hacer cosas que podrían desencadenar un ataque.

Conclusión

Si trabaja con su médico y sigue su plan de atención, usted puede aprender a manejar su narcolepsia con éxito.