



Mira el video

## Sonambulismo



### Descripción general

Este es un trastorno de conducta que generalmente afecta su sueño profundo. Durante un episodio de sonambulismo, es posible que usted se levante de la cama, realice tareas complejas e interactúe con otras personas. Pero usted todavía está en estado de sueño y no es consciente de lo que está haciendo. Cuando se despierte, es posible que no se acuerde de lo que hizo. Esto puede ser peligroso. Esto puede causar problemas en su vida.

### Causas

No entendemos por completo por qué las personas son sonámbulas. Es más común en los niños y muchas personas lo superan en la adolescencia. Ciertos genes pueden hacer que usted sea más propenso al sonambulismo. Puede desencadenarse por cosas tales como el estrés y horarios de sueño irregulares. Puede estar relacionado con una amplia gama de afecciones médicas, tales como asma, ataques de pánico y trastornos epilépticos. También está asociado a la enfermedad de Parkinson y al Alzheimer.

### Síntomas

Cuando usted tiene un episodio de sonambulismo, es posible que se siente en la cama. Es posible que se levante y camine por la casa. A menudo los sonámbulos tienen una expresión facial ausente y no responden cuando otros les hablan. Pero algunos sí hablan. Durante un episodio de sonambulismo, es posible que usted realice cosas complejas, tales como vestirse o comer. Es posible que haga cosas inusuales, peligrosas o violentas. Es posible que participe en actividad sexual. Es posible que salga de su casa. Incluso es posible que maneje un automóvil.

### Tratamiento

El sonambulismo puede manejarse con terapia. Las técnicas de relajación y de autohipnosis pueden ser de ayuda. Si usted tiene una afección subyacente que está desencadenando su sonambulismo, obtener tratamiento para ello, puede ser de ayuda. La medicación puede ser útil también. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.

Interpretación actoral en fotos

© 2017 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.