CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SUEÑO-VIGILIA

# Narcolepsia

Ataques de sueño irresistibles durante el día, a menudo con cataplejía (pérdida brusca del tono muscular con emociones intensas). Es un trastorno neurológico.

## SEÑALES FRECUENTES

- Ataques de sueño durante el día
- Debilidad muscular con la risa o la emoción
- Parálisis del sueño o alucinaciones al dormirse

## PAUTAS PARA TI

1. Diagnóstico en una unidad del sueño
2. Siestas programadas
3. Apoyo psicológico para adaptarse

## PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Respeta sus siestas programadas
2. No le dejes conducir si tiene ataques de sueño

## CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Consulta en una unidad del sueño
2. Si te duermes conduciendo, no conduzcas

## PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me entra un sueño irresistible durante el día
☐ Me quedo dormido en situaciones inesperadas
☐ Con la risa o la emoción pierdo fuerza en las piernas
☐ Al dormirme o despertarme no puedo moverme
☐ Tengo imágenes muy vívidas al dormirme
☐ Duermo mal por la noche
☐ Las siestas cortas me alivian
☐ Esto empezó hace tiempo y no mejora

## RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/narcolepsia
- Sociedad Española de Sueño: información para pacientes: https://ses.org.es/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112