CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SUEÑO-VIGILIA

Trastorno del comportamiento del sueño REM

Movimientos bruscos durante el sueño en los que la persona «actúa» sus sueños (golpes, patadas, gritos), con riesgo de lesiones. Requiere valoración neurológica.

SEÑALES FRECUENTES

- Golpes o gritos mientras sueña
- Recuerda el sueño si se despierta
- Más frecuente en mayores de 50 años

PAUTAS PARA TI

1. Valoración en neurología o en una unidad del sueño
2. Protege el entorno de la cama
3. Informa de cualquier otro síntoma neurológico

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Protege la cama: aparta objetos y acolcha bordes
2. Duerme aparte si hay riesgo de golpes

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Consulta con neurología o una unidad del sueño
2. Si aparecen temblores o rigidez

LISTA DE SEÑALES PARA REVISAR

☐ Mueve brazos o piernas con fuerza mientras duerme
☐ Grita o habla durante los sueños
☐ Parece que «actúa» lo que sueña
☐ Se ha hecho daño o ha golpeado a su pareja dormido
☐ Si se despierta, recuerda un sueño violento
☐ Ocurre en la segunda mitad de la noche
☐ Es mayor de 50 años
☐ Ha notado cambios en el olfato o en el movimiento

RECURSOS GRATUITOS

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