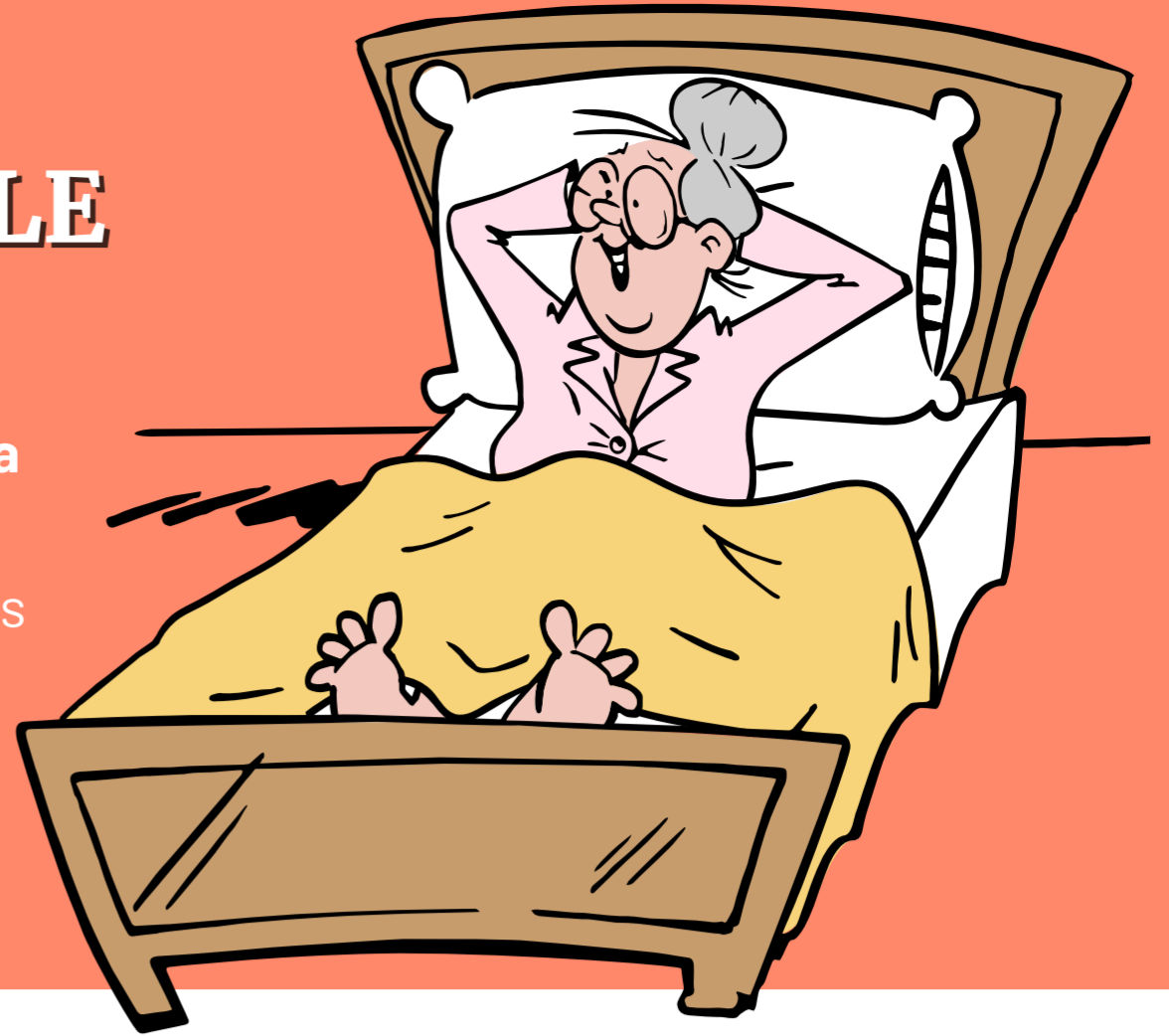


EL SUEÑO Y LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Las personas con Esclerosis Múltiple (EM) suelen presentar **problemas de sueño con más frecuencia** que la población general.

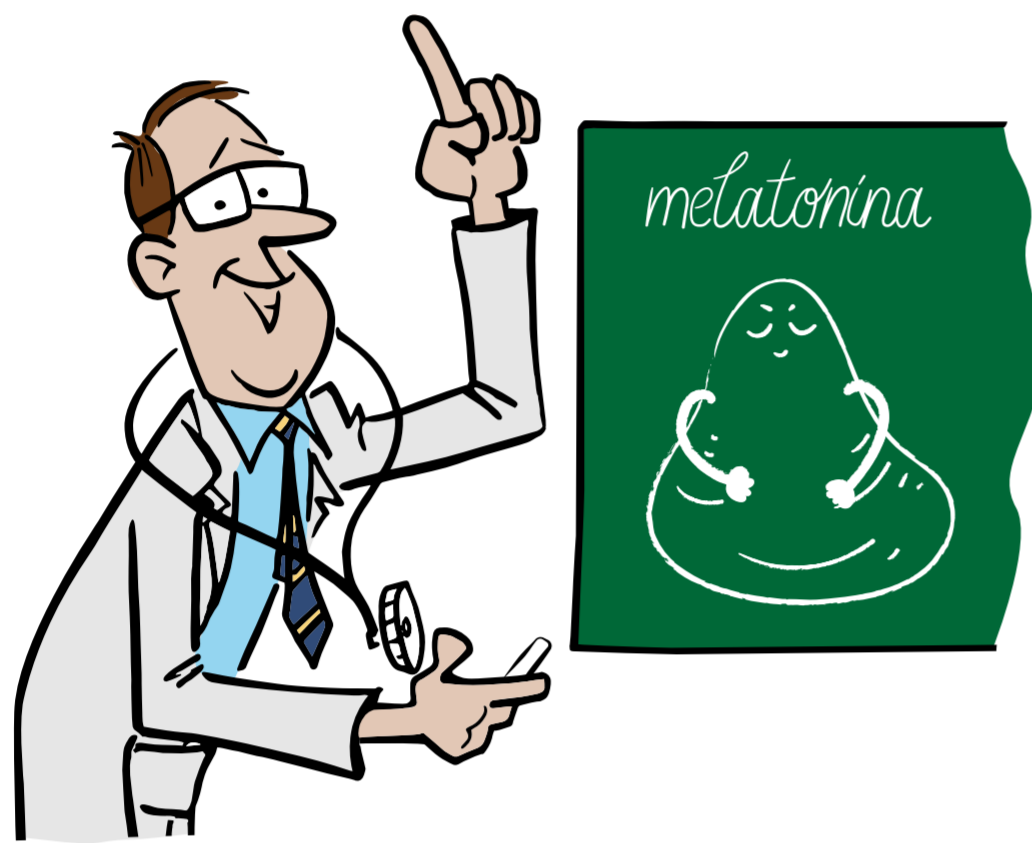
Además, pueden estar **infradiagnosticados** muchas veces al darse más importancia a síntomas "más visibles" de la EM.

Pero ¿realmente son menos importantes?



¿Cómo afectan los trastornos del sueño en el día a día de las personas con EM?

- Influyen en la capacidad para realizar **actividades diarias**.
- Disminuyen la **calidad de vida**.
- Pueden acentuar la **patología depresiva y ansiosa**.
- **Exacerban síntomas** como la fatiga, la somnolencia diurna, los problemas de concentración o las alteraciones del estado de ánimo.
- Aumentan el **riesgo de desencadenar un brote**.



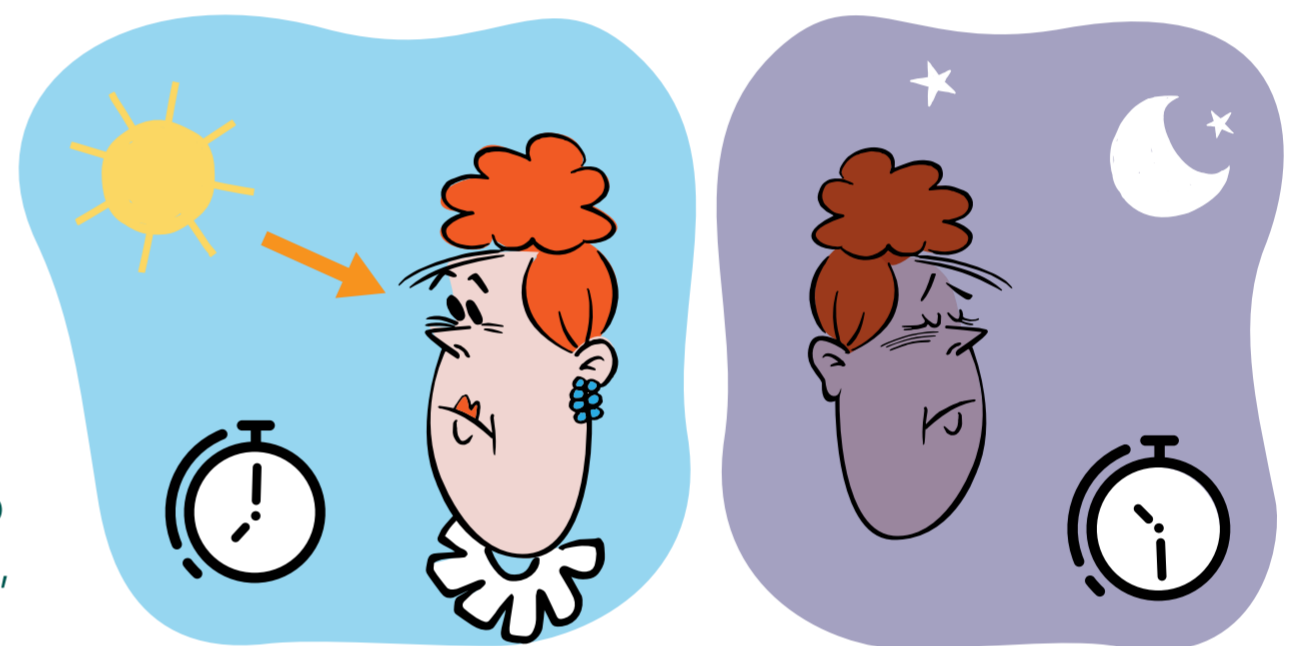
¿Por qué?

Existen múltiples **factores** que pueden afectar al sueño en personas con EM:

- Tener mayor cantidad de **sustancias proinflamatorias** que afectan al ritmo circadiano.
- Algunos **tratamientos** para la EM o para sus síntomas.
- La **localización de las lesiones** desmielinizantes.
- Padecer **síntomas** como dolor, incontinencia, depresión, espasticidad, etc.
- Tener bajos niveles de **melatonina**.

Con relación a la melatonina...

- Es la **hormona** encargada de decirle a nuestro cuerpo que hay que irse a dormir.
- **Aumenta al anochecer** y disminuye con la luz.
- Además, parece que atenúa la **respuesta inmunitaria** en la EM.
- Esto podría explicar por qué en los meses de **verano hay más incidencia de brotes** (con más horas de luz, sintetizamos menos melatonina).



Por todo esto, parece que tanto la melatonina como el buen descanso nocturno pueden tener impacto en el desarrollo y pronóstico de la EM.

¡Pero hay que seguir investigando!

! No obstante, tomar suplementos de melatonina siempre debería hacerse por indicación y bajo la supervisión de un médico para valorar dosis, interacciones con otros medicamentos, eficacia, etc.

¿Quieres empezar a cuidar tu descanso nocturno?



Empieza por estas 10 recomendaciones:

1. Lleva **horarios regulares** para acostarte y levantarte.
2. Evita el **consumo de excitantes** (café, té...) a últimas horas de la tarde.
3. Realiza **ejercicio físico** de forma regular, pero evita hacerlo a última hora de la tarde.
4. Utiliza **luces tenues** al caer el sol y evita usar dispositivos con luz azul (móvil, tableta) ya que limitan la acción de la melatonina.
5. Practica **ejercicios de relajación** antes de acostarte para bajar el nivel de activación.
6. Si tienes problemas de **incontinencia**, bebe más agua durante la mañana y menos a última hora.
7. Cumple con tu **tratamiento** médico para mejorar el control de tus síntomas.
8. Para la espasticidad, realiza **estiramientos suaves o automasajes** (consulta con un fisioterapeuta).
9. Para mejorar la movilidad en la cama, elige **sábanas y pijamas suaves** para girar con facilidad.
10. Si llevas un rato **sin poder dormir**, distráete con un libro o música relajante, esto evitará ponerte nervioso/a.

RECURSOS PRÁCTICOS PARA DORMIR



Sesión de RELAJACIÓN:



YOGA para ir a la cama:



RITUAL del sueño:



Si has intentado poner en práctica estas recomendaciones y aún así no consigues un buen descanso nocturno, habla con un profesional para buscar la mejor solución para tu caso concreto.

REFERENCIAS:

1. Iranzo, A. (2020). Sleep and neurological autoimmune diseases. *Neuropsychopharmacol.* 45, 129–140.
2. Marrie, R. A., Reider, N., Cohen, J., Trojano, M., Sorensen, P. S., Cutter, G., Reingold, S., & Stuve, O. (2015). A systematic review of the incidence and prevalence of sleep disorders and seizure disorders in multiple sclerosis. *Multiple sclerosis (Houndmills, Basingstoke, England)*, 21(3), 342–349.
3. Foschi, M., Rizzo, G., Liguori, R., Avoni, P., Mancinelli, L., Lugaresi, A., & Ferini-Strambi, L. (2019). Sleep-related disorders and their relationship with MRI findings in multiple sclerosis. *Sleep medicine*, 56, 90–97.
4. Sahraian, M. A., Rezaali, S., Hosseiny, M., Doosti, R., Tajik, A., & Naser Moghadasi, A. (2017). Sleep Disorder as a Triggering Factor for Relapse in Multiple Sclerosis. *European neurology*, 77(5-6), 258–261.
5. Sakkas, G. K., Giannaki, C. D., Karatzafiri, C., & Manconi, M. (2019). Sleep abnormalities in multiple sclerosis. *Current treatment options in neurology*, 21(1), 1–12.
6. Farez, M. F., Mascanfroni, J. D., Méndez-Huergo, S. P., Yeste, A., Murugaiyan, G., Garo, L. P., ... Correale, J. (2015). Melatonin contributes to the Seasonality of Multiple Sclerosis Relapses. *Cell*, 162(6), 1338–1352.
7. Escribano, B. M., Muñoz-Jurado, A., Caballero-Villarraso, J., Valdelvira, M. E., Giraldo, A. I., Paz-Rojas, E., ... & Túniz, I. (2022). Protective effects of melatonin on changes occurring in the experimental autoimmune encephalomyelitis model of Multiple Sclerosis. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 103520.