

## ¿Qué es la narcolepsia?

Muchos niños tienen **somnolencia diurna excesiva**: no pueden estar atentos durante el día. Bostezan, se frotan los ojos, están cansados o irritables, incluso se duermen en clase. ¿Por qué les pasa esto?

Casi todos los niños y adolescentes que tienen demasiado sueño en el día es porque duermen menos horas de las que necesitan (**sueño de cantidad insuficiente**).

Otros tienen un **sueño de mala calidad**, se despiertan mucho, **roncan**, tienen **pesadillas o terrores nocturnos** que hacen que el sueño no sea continuo, que no sea reparador.

Algunos niños y adolescentes con sueño tienen una **necesidad muy alta de sueño** en comparación con otros niños de su edad. Casi siempre es temporal (porque están enfermos o toman ciertas medicinas). Muy pocas veces puede ser para siempre porque tienen una **narcolepsia**.

### ¿Qué es?

La **narcolepsia** es una enfermedad neurológica rara. Es crónica, es decir, no se cura. Hay dos tipos: uno debido a daños en el cerebro (**tumores**, **parálisis cerebral**, etc.). El otro tipo es más frecuente y no se sabe la causa, aunque sí se sabe que la genética y el sistema inmunológico pueden estar relacionados con el problema.

En la mitad de los casos de narcolepsia los síntomas comienzan en la infancia: los niños están casi siempre con sueño, cansados (a veces se les dice que son vagos o perezosos), tienen **ataques de sueño y se duermen varios minutos en cualquier sitio y circunstancia**. A veces el niño está inquieto, hiperactivo para vencer el sueño, lo que, junto a la falta de atención que sufre y el bajo rendimiento escolar, puede llevar a un falso diagnóstico de **TDAH** (trastorno por déficit de atención e hiperactividad).

Puede haber otros síntomas como la **cataplejía** (el niño pierde de repente el tono muscular y cae al suelo como desmayado) o alucinaciones antes del sueño.

### ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico es muy difícil y se hace en una unidad de neurología infantil tras varias pruebas de laboratorio de sueño. Si se diagnostica y trata pronto, el pronóstico de la enfermedad es mejor.

### ¿Cómo se cura?

Es una enfermedad que no tiene cura. Se tienen que tomar medicamentos y hacer cambios en el estilo de vida, en

horarios y normas para un mejor control de sus efectos.

### ¿Qué se recomienda?

El niño o adolescente con narcolepsia debe hacer varias **siestas programadas** durante el día (también en el horario escolar) para tener menos sueño. Tiene que participar en juegos y deportes, aunque es mejor que siempre lo hagan **bajo supervisión** de un adulto, por si tiene ataques súbitos de sueño o crisis de cataplejía que podrían provocar accidentes o daños.

A los adolescentes, se les debe aconsejar que **no tomen alcohol ni drogas, no conduzcan automóviles o motocicletas ni hagan actividades peligrosas** (escalada, paracaidismo, buceo, esquí, etc.).

Es importante una buena colaboración entre familia, pediatra y profesores.

---

**Fecha de publicación:** 16-01-2023

**Autor/es:**

- [Ignacio Cruz Navarro](#). Pediatra. Centro de Salud "Montequinto". Dos Hermanas (Sevilla)
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.

