

## ¿Hay que despertar a un sonámbulo?

Desde la Unidad del Sueño del Hospital Universitari Sagrat Cor nos explican que “muchas gente todavía se pregunta si hay que despertar a una persona sonámbula. Piensan que los sonámbulos se levantan de la cama con los brazos estirados como si fueran fantasmas”. El sonambulismo (caminar dormido) ocurre con mayor frecuencia durante el sueño profundo, en las primeras horas de la noche, denominado sueño N3. Caminar dormido se da más frecuentemente en niños que en adultos mayores. En estos últimos, el sonambulismo puede ser un síntoma de un problema médico que hace que las funciones mentales disminuyan (trastorno neurocognitivo).

Todas estas creencias respecto si hay que despertar a un sonámbulo son antiguas y hoy en día sabemos que no son verdad. Un sonámbulo es simplemente alguien que se despierta mientras duerme, pero no se despierta del todo. Por lo tanto, no hace falta despertarlo, él está durmiendo, aunque pueda levantarse, decir algunas palabras o realizar algunos actos como ir al baño. Si encontramos un sonámbulo simplemente hay que reconducirle a la cama con palabras muy cortas como ‘ven’ ‘vamos’ ‘sígueme’ y dejarlo de nuevo en la cama tranquilo.

### Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45