

## ¿Hay que despertar a un sonámbulo?

Desde la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud del Vallès nos explican que “muchas personas todavía se preguntan 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 reconducirlo a la cama con palabras muy cortas como ‘ven’ ‘vamos’ ‘sígueme’ y dejarlo de nuevo en la cama tranquilo.

### Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45