



La parálisis del sueño, un fenómeno que no tiene nada de paranormal

Abrir los ojos en medio de la noche y no poder moverse ni hablar es más común de lo que se piensa.

Quizás ya le haya pasado, o tal vez a un amigo o a un ser querido. En plena madrugada y sin razón aparente, usted se despierta de forma fulminante e intenta moverse o hablar, pero no lo logra. La angustia es lógica. Y por si fuera poco, cree ver figuras a la distancia o escuchar voces. La experiencia dura unos cuantos segundos, hasta que por fin puede moverse –en algunos casos con la ayuda de la pareja– o simplemente se vuelve a quedar dormido. Será un mal recuerdo a la mañana siguiente.

El anterior no es un relato de terror. No fue una bruja o un fantasma que aprisionaba su pecho, como la sabiduría popular trata de sugerirlo. Se trata más bien de la manifestación de un fenómeno que, si bien puede causar pavor, está clasificado como uno de tantos parasomnios –o trastornos de la conducta durante el sueño– junto con otros como las pesadillas, el sonambulismo o el bruxismo.

“Los parasomnios son cualquier comportamiento, conducta o sensación anormal que ocurra en la transición de la vigilia al sueño o del sueño a la vigilia, o en distintas etapas del sueño”, define Miguel Dávila, neurólogo y médico del sueño.

Dávila explica que este fenómeno no representa un problema mayor, además del pánico que se puede llegar a sentir en segundos; pero sí puede ser señal de otros trastornos mayores, de altas cargas de estrés y preocupaciones, así como de hábitos poco saludables y de una mala higiene de sueño.

Franklin Escobar, psiquiatra experto en sueño, apunta por su parte que, por lo general, esta alteración se puede acompañar de alucinaciones de tipo visual o auditivo, asociadas culturalmente a fenómenos paranormales.

“Es muy frecuente. Se puede presentar más en adolescentes, pero también a lo largo de toda la vida en personas que trabajan por turnos”, sostiene.

A su vez, el director del Instituto Mexicano de Medicina Integral del Sueño (Immis), Reyes Haro Valencia, le dijo a la agencia de noticias Efe que este parasomnio puede verse agravado en personas con traumas, trastornos de ansiedad o que hayan sufrido abuso sexual, así como en aquellas que consumen sustancias estimulantes.



Cuándo ocurre

El sueño es una función vital propia de todas las especies de mamíferos conocidos y se caracteriza por ser cíclico, en cuatro fases que se repiten cada 90 minutos durante la noche. Según explica Dávila, se trata de una transición de una de ellas, conocida como REM (Rapid Eye Movement, en inglés, o movimientos oculares rápidos), o R, hacia una de sueño más leve en que se presenta la parálisis.

Esta fue la denominación que a mediados del siglo pasado le dieron médicos de la Universidad de Chicago. Luego, el catedrático francés Michel Jouvet lo llamó 'sueño paradójico' porque, justamente, es el momento del día en el cual el cuerpo experimenta más actividad cerebral; sin embargo, salvo los músculos respiratorios y los oculares que se mueven a gran velocidad, la movilidad física es nula.

En experimentos con gatos con parálisis muscular, Jouvet comprobó que la falta de movilidad en esta fase del sueño se debe a la inhibición de los centros motrices en la médula espinal. También se acompaña, según Dávila, por una contracción de las pupilas y la erección del pene o del clítoris.

“El sujeto está saliendo de la fase R, en un proceso que puede demorarse unos 20, 30 o 40 segundos, y en ese momento se percata de que está despierto pero no se puede mover”, describe.

La parálisis es más común que se presente cuando la persona duerme bocarriba, en la madrugada, y su duración es de pocos segundos, explica Dávila, y agrega que el tono muscular suele recuperarse rápidamente.

¿Cómo evitarla?

De acuerdo con el psiquiatra Franklin Escobar, lo ideal es evitar factores de riesgo que ocasionan un fenómeno de parálisis, y, en ese sentido, la primera recomendación es una buena higiene del sueño: horarios habituales, un espacio preparado para el descanso y evitar la estimulación en altas horas de la noche con bebidas o la interacción con pantallas celulares. Si la parálisis del sueño se sigue presentando, se puede hacer un estudio de sueño para descartar otros trastornos.

Si no logra evitarse, el mexicano Reyes Haro Valencia aconseja “apretar los ojos, buscar moverlos en ese estado de conciencia para así activar el resto de la musculatura”.