

El 75 % de las personas con TDAH tiene problemas de sueño

Los especialistas consideran que la explicación se debe a que el ritmo del día y de la noche se altera en estos casos. Algunos trastornos relacionados con el sueño están vinculados con el trastorno.

Alrededor del 75 por ciento de los niños y adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) también sufren problemas de sueño, según un estudio presentado en la Conferencia del Colegio Europeo de Neuropsicofarmacología.



En estos casos la fase de sueño fisiológico se retrasa 1,5 horas, donde las personas muestran los signos fisiológicos vinculados con la somnolencia, como cambios en el nivel de la hormona del sueño melatonina, cambios en el sueño relacionados con el movimiento y

cambios de la temperatura central del cuerpo asociados con el sueño también se retrasan (reflejando los cambios de melatonina). En palabras de la principal autora del estudio, Sandra Kooij, "hay una amplia investigación que muestra que las personas con TDAH también tienden a presentar problemas de sueño. Lo que estamos haciendo aquí es llevar esta asociación al siguiente paso lógico: poniendo todo el trabajo juntos nos lleva a decir que, sobre la base de la evidencia existente, parece que el trastorno y los problemas circadianos están entrelazados en la mayoría de los pacientes".

En ese sentido, la explicación se debe a que "el ritmo del día y de la noche se altera, el tiempo de varios procesos físicos se perturba, no solo del sueño, sino también la temperatura, los patrones de movimiento, el tiempo de las comidas, etcétera. Si se revisa esta evidencia, parece cada vez más claro que el TDAH y el insomnio son dos caras de la misma moneda fisiológica y mental".

Hipersensibles a la luz

Algunos trastornos relacionados con el sueño están vinculados con el TDAH, incluyendo el síndrome de piernas inquietas, la apnea del sueño y el trastorno del ritmo circadiano. Las personas con TDAH suelen mostrar mayor vigilia por la noche, todo lo contrario que la población general.

Muchos pacientes se benefician de tomar melatonina por la noche o someterse a terapia de luz brillante por la mañana, lo que puede ayudar a restablecer el ritmo circadiano. Algunos trabajos recientes han demostrado que alrededor del 70 por ciento de los adultos con TDAH presentan una hipersensibilidad de los ojos a la luz, lo que lleva a muchos a usar gafas de sol durante largos periodos durante el día, reforzando así los problemas vinculados con un 'cambio circadiano'.

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/el-75-por-ciento-de-las-personas-con-tdah-tiene-problemas-de-sueno-5032>

*Muy pronto tendremos importantes novedades para nuestros suscriptores!.