

Painsomnia, la incapacidad de dormir o descansar debido al dolor en el cuerpo

10/02/2017



La fatiga es uno de los síntomas más habituales en pacientes con esclerosis múltiple. La painsomnia afecta a muchas personas con enfermedades crónicas y puede hacer de la fatiga algo más insoportable

Muchas personas con EM tienen la fatiga como síntoma de la enfermedad. Además, muchas de ellas intentan dormir para descansar y recuperarse del dolor, pero les es imposible. La painsomnia consiste precisamente en la imposibilidad de dormir, descansar o sentirse cómodo debido al dolor del cuerpo. Afecta a muchas personas con enfermedades crónicas y puede hacer incrementar todavía más los efectos de la fatiga.

Estirarse en la cama para intentar descansar no suele funcionar en personas con este tipo de dolor. La sensación es parecida al dolor que sufre una persona expuesta a un día duro de esfuerzo físico. No es posible cerrar los ojos y olvidarse de las molestias. Además, es una sensación que se acumulará a la fatiga del día siguiente. Para aquellas personas que sufren fatiga con normalidad parece un cruel castigo el hecho de no ser capaces de dormir.

Para muchos, el dolor es como una sensación de quemazón. Otros tienen dolores punzantes, entumecimientos e incluso una sensación de hormigueo. A veces puede ser una reacción en el cuerpo que no duele por sí misma pero que poco a poco puede llegar a ser más incómoda. Los espasmos también pueden dificultar la facilidad para dormir.

La gente intenta hacer todo lo que puede para evitar la painsomnia, aunque ninguno de los métodos es absolutamente efectivo. Algunas personas utilizan medicación para no sentir dolor o espasmos. Otros confían en la marihuana medicinal o en medicamentos con o sin receta para dormir. Las posibles consecuencias de la toma de estos productos pueden ser efectos secundarios no deseados y una sensación de aturdimiento al día siguiente. De todos modos, siempre hay que consultar con el equipo sanitario antes de empezar cualquier tratamiento.

Acceso a los documentos originales:

Sleep disturbance and multiple sclerosis. National Multiple Sclerosis Society. Disponible en:

http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Documents/Sleep_Hughes_2016.pdf

Painsomnia: An Exhausting Problem. Multiple Sclerosis, Agosto 2016.

Disponible en: <https://multiplesclerosis.net/living-with-ms/painsomnia-an-exhausting->

[problem/?utm_source=weekly&utm_medium=email&utm_campaign=160824&uuid=415f0fa8f84e1247172280afbfad5ba5](https://multiplesclerosis.net/living-with-ms/painsomnia-an-exhausting-problem/?utm_source=weekly&utm_medium=email&utm_campaign=160824&uuid=415f0fa8f84e1247172280afbfad5ba5)