

NO ES NORMAL TOUR

HIPERSOMNIA Somnolencia diurna excesiva

Un folleto del NO ES NORMAL TOUR para ayudarte a reconocer los **síntomas que no debes normalizar**

Sentirse cansado no es normal cuando se ha dormido suficiente. Dormirse durante el día NO es un signo de "vida ajetreada": puede ser un síntoma.

¿Qué es la hipersomnía?

Es la tendencia a quedarse dormido durante el día, con necesidad de siestas, dificultad para mantenerse despierto o sensación persistente de sueño. Muchas personas lo normalizan ("soy de poco dormir", "estoy cansado siempre"), pero si ocurre a diario o afecta a tu vida, consúltalo con un profesional sanitario.

Causas frecuentes

Trastornos del sueño

Apnea del sueño, narcolepsia o síndrome de piernas inquietas.



Estilo de vida y hábitos

Horarios irregulares, falta de ejercicio o dieta inadecuada.



Estado de ánimo

Depresión, ansiedad o estrés crónico pueden causar somnolencia.



Medicación

Algunos antihistamínicos, sedantes o antidepresivos.



Causas médicas habituales

Anemia, hipotiroidismo, fibromialgia o enfermedades neurológicas.



separ

Sociedad Española
de Neumología y
Cirugía Torácica

Con la coorganización de: Méderic Ediciones

Síntomas y diagnóstico

¿Cuándo debo consultar?

Consulta si durante al menos 4 semanas notas que:

- Te duermes viendo la televisión, leyendo o en reuniones.
- Necesitas siestas frecuentes para “funcionar”.
- Te levantas cansado a pesar de dormir suficiente.
- Tienes ronquido, pausas respiratorias o sueño agitado (complemento con la infografía de ronquido).
- Has tenido sustos de somnolencia conduciendo.
- La fatiga afecta a tu concentración, tu estado de ánimo o tu vida social.



Muchas personas viven años con somnolencia sin saber que tienen apnea del sueño. Detectarla cambia radicalmente la calidad de vida.

¿Cómo se estudia la somnolencia diurna?

- Entrevista clínica y valoración de hábitos de sueño.
- Evaluación de síntomas nocturnos (ronquido, pausas respiratorias).
- Analítica básica (hierro, tiroides, vitaminas).
- Estudio del sueño cuando hay sospecha de apnea.



Qué puedes hacer mientras tanto

- Mantener horarios regulares de sueño.
- Reducir el uso de pantallas una hora antes de acostarte.
- Evitar el alcohol por la noche.
- Cuidar la respiración durante el sueño.
- Realizar actividad física diaria.
- No conducir si tienes somnolencia.



Mensaje final

Sentirse somnoliento cada día NO es normal.

La hipersomnolia tiene solución cuando se identifica la causa.

Dormir bien es salud. Mantenerse despierto también.

¿Te reconoces en este síntoma? Pide cita en tu centro de salud.

Referencias: American Academy of Sleep Medicine (AASM) (2014). International Classification of Sleep Disorders, 3rd Edition (ICSD-3). Darien, IL. Baglioni, C. et al. (2016). Sleep and mental disorders: A meta-analysis of polysomnographic research. Psychological Bulletin, 142(9), 969–990. Bassetti, C.L.A. et al. (2019). Excessive daytime sleepiness in neurological disorders. The Lancet Neurology, 18(12), 1086–1098. Johns, M.W. (1991). A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. Sleep, 14(6), 540–545. Marin, J.M. et al. (2005). Long-term cardiovascular outcomes in men with obstructive sleep apnoea-hypopnoea. The Lancet, 365(9464), 1046–1053. Pagel, J.F. (2009). Excessive daytime sleepiness. American Family Physician, 79(5), 391–396. Peppard, P.E. et al. (2013). Increased prevalence of sleep-disordered breathing. American Journal of Epidemiology, 177(9), 1006–1014. StatPearls Publishing (2024). Hypersomnia. NCBI Bookshelf. Watson, N.F. et al. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult. Sleep, 38(6), 843–844.