

Quedarse dormido en cualquier lugar es bastante común, al menos en determinadas personas que tienen propensión a ello. Existen enfermedades que lo facilitan, aunque no nos referiremos a ellas. Tampoco lo haremos en relación a personas muy mayores que por su edad quedarse dormido, en cualquier lugar, forma parte de sus hábitos cotidianos. Lo haremos tan solo con respecto a personas sanas que tienen una gran propensión a dormirse en público, generando situaciones incómodas a los que están presentes, y se supone que también a ellos mismos.

El sueño y la somnolencia diurna han sido una preocupación del ser humano a lo largo de los siglos. Desde antes de Cristo se propusieron dos posibilidades para explicarla que se mantuvieron inalteradas durante siglos entre los más cultos<sup>1</sup>. Aristóteles, filósofo con gran influencia en el desarrollo de la medicina, pensaba que la somnolencia estaba relacionada con los alimentos ingeridos, mientras que para Demócrito<sup>2</sup> era un síntoma de enfermedad. Habrían de pasar muchos siglos, para comprender a través de los estudios con polisomnografía algunos de los complejos problemas que se dan en las alteraciones del sueño y la existencia de la somnolencia diurna. La preocupación actual por estos trastornos es enorme como lo demuestra la creación en 1990 de la American Board of Sleep Medicine.

En lo cotidiano, no es raro ver en el Congreso de los Diputados, por poner un ejemplo, o en cualquier otro lugar durante sesiones, conferencias, exposiciones, espectáculos, etc., alguna persona dormida. Esta situación es mucho más frecuente de lo que creemos. Si uno acude a cualquier foro y se fija en ello, rápidamente advierte como hay gente dando cabezadas. Las anécdotas, vividas en primera persona o no, sobre ello son múltiples. Una muy conocida, por el desenfado, desparpajo e ingenio de quien la sufrió, fue la ocurrida a Camilo José Cela siendo Senador. Según referencias de la época fue advertido de su situación por otro senador, el Monseñor Lluís Maria Xirinacs. Así fue lo que aconteció:

# LOS SÍNTOMAS QUE TODOS PADECEMOS

## Somnolencia



Por Manuel Díaz-Rubio



'Somnolencia deliciosa'. Paul Gauguin. 1894. Museo Hermitage

- ¡Señor Cela, está usted durmiendo! - No, estoy dormido. -respondió Cela. - ¿Es lo mismo, ¿no? - dijo el colega, a lo que Cela respondió: -No, no es lo mismo. No es igual estar durmiendo que estar dormido, al igual que no es lo mismo estar jodiendo que estar jodido<sup>3</sup>.

En un Congreso Médico, acabada las sesiones de la mañana, un conjunto de compañeros acudimos a una comida en la que hablaríamos de algunos proyectos conjuntos. Tras una conversación animada, entre plato y plato, en la que participábamos todos, con preguntas y respuestas, hicimos una sugerencia al comensal que había tenido la iniciativa de reunirnos, y que parecía estar medio dormitando. Contestó como pudo y, como un rayo, quedó profundamente dormido. En esta ocasión fue el camarero quien le despertó, ante

el asombro de todos, preguntándole qué quería de postre.

Otra situación vivida fue en una sociedad científica médica que celebra periódicamente sus actividades. Su Presidente, una altísima personalidad de nuestra ciencia y un profesional fuera de serie, presidía las sesiones, teniendo por costumbre realizar una síntesis de lo hablado al final de ella. Raro era el día en que el Presidente no se dormía, a veces con la boca abierta, en presencia y de frente a todos los asistentes, incluso en alguna ocasión con alguna ruidosa manifestación. A pesar de ello, al final de las exposiciones, se levantaba y con voz firme y oratoria fácil, hacía una síntesis de lo expuesto por los ponentes y los participantes en la discusión, dejando siempre al público asombrado. ¡Era increíble!. Creemos que, como ocurre en

algunas personas, en general muy inteligentes, pueden estar en una situación de somnolencia, no dormidos profundamente, y enterarse de todo lo que está pasando a su alrededor. Es lo que podríamos llamar dormir despierto.

En una ocasión, siendo Presidente de la Institución, presidía una sesión en la Real Academia Nacional de Medicina a la que asistió a un acto importante una personalidad a la que nunca había ni tan siquiera saludado en alguna ocasión. Sentada a mi derecha, como marca el protocolo, antes de comenzar el acto me dijo con desenfado que pondría los brazos encima de los reposabrazos y no en la mesa, a la vez que me rogó encarecidamente que si observaba que se dormía apretara su brazo izquierdo con la intensidad que fuera preciso. Ni que decir tiene que estuve todo el acto más pendiente de esta ayuda que de la propia sesión académica.

La hipersomnia, o somnolencia en su caso, por el motivo que fuera no distingue a nadie, y puede darse en cualquier persona y circunstancia, incluso sin haberle pasado nunca en público o privado. Recientemente hemos leído en la prensa como a un Jefe de Estado, que se estaba quedando dormido en un acto oficial, su secretario le llamaba por el móvil, puesto en forma de vibración, para despertarle. Sin duda este es un ingenioso sistema, que a buen seguro, comenzará a ser utilizado por aquellas personas propensas a tal circunstancia. Otra anécdota es el increíble caso de un periodista deportivo español que se quedó dormido en pleno programa en la transmisión de un partido de fútbol<sup>4</sup>.

Otro tipo de hipersomnia, que puede observarse con profusión en la vida cotidiana, es la que aparece en las personas obesas. El escritor Charles Dickens en la novela titulada *Posthumous papers of the Pickwick Club*<sup>5</sup>, contaba que uno de sus personajes, tremendamente obeso, se quedaba dormido durante el día en cualquier momento. Evidentemente hay muchos tipos de hipersomnia que ocurren en la vida diaria y que se producen, no solo por aburrimiento, cansancio o haber dormido poco o mal ese día. En algunas personas se precede de bostezos continuados, abortados a veces de forma volun-

<sup>1</sup>Alexander Borbely. *Secrets of Sleep*. New York. Basis Book sed. 1984.

<sup>2</sup>Michael Thorpy. *History of Sleep*. *Handbook of Clinical Neurology*, 2011;98(C):3-25.

<sup>3</sup>Camilo José Cela fue nombrado Senador en la Cortes Generales de España por S.M. El Rey en la Legislatura Constituyente (15 de

junio de 1977 a 2 de enero de 1979).

<sup>4</sup>Muchos medios de comunicación dieron la noticia que el periodista Juan José Brotons se quedó dormido durante un programa deportivo en la Cadena Cope. 12 de febrero de 2014.

<sup>5</sup>Charles Dickens (1812-1870). *Posthou-*

*mous papers of the Pickwick Club*, 1837. En el síndrome de Pickwick se asocia obesidad con hipoventilación alveolar diurna y cursa con hipersomnia, hipercapnia diurna, poliglobulia, y a veces, ronquidos, apneas nocturnas, hipoxemia e insuficiencia cardiaca.

<sup>6</sup>John Keats (1795-1821) fue uno de los

taria, añadiendo además esta incomodidad que a su vez llama mucho la atención. El dormirse en público, en muchos casos se convierte casi en una costumbre, y no es debida a ninguna de las causas comentadas. En algunas personas, aunque ello no sea frecuente, es una actitud, incorrecta por supuesto, de enfocar la vida. Una forma de expresar superioridad o desprecio hacia los demás, como ha sido señalado por algunos psicólogos clínicos. Lo común es que las personas que padecen somnolencia diurna suelen estar muy preocupadas por lo que les ocurre. Ellas mismas cuentan, que duermen poco por la noche, que se sienten cansadas cuando se sientan y que en unos instantes se les cierran los ojos y se quedan dormidas. Es por ello por lo que a veces prefieren mantenerse de pie y no sentados. Incluso algunos, en reuniones de trabajo prefieren estar levantados y moviéndose continuamente.

El quedarse dormido, la hipersomnia, la somnolencia, ha existido siempre, y el pueblo la ha incorporado en diferentes formas al saber popular. Tanto a ella como al sueño, en todas sus expresiones, encontramos referencias muy diversas en la literatura, la pintura, las canciones, los refraneros, etc. A título de ejemplo dejamos esta expresiva frase del poeta romántico John Keats<sup>6</sup>: “En la tierra jamás la poesía cesa: cuando, en la solitaria tarde invernal, el hielo ha labrado el silencio, en el hogar ya vibra el cántico del grillo, que aumenta sus ardores, y parece, al sumido en somnolencia dulce, la voz de la cigarra, entre colinas verdes”. Jorge Luis Borges<sup>7</sup>, esta vez referido al sueño comienza así su poema El sueño:

*Si el sueño fuera (como dicen) una tregua, un puro reposo de la mente, ¿por qué, si te despiertan bruscamente, sientes que te han robado una fortuna? (...)*

Y hablando de somnolencia no podemos dejar de pensar en lo que supone el sueño, pero también los sueños. Aunque también deberíamos citar a Freud, preferimos en este momento a Cal-

derón de la Barca<sup>8</sup> y dejar unos versos suyos de La vida es sueño más que conocidos:

*(...)  
¿Qué es la vida? Un frenesí,  
¿Qué es la vida? Una ilusión,  
una sombra, una ficción, donde un gran bien es pequeño,  
¡Que toda la vida es sueño,  
y los sueños...sueños son!*

#### ¿En qué consiste?

El Diccionario de Términos Médicos<sup>9</sup> de la Real Academia Nacional de Medicina define la somnolencia como un “estado de torpeza de los sentidos, con inclinación al sueño e incapacidad para mantener la vigilia si no se aplican estímulos externos”, y la hipersomnia como un “incremento de la tendencia al sueño o de su duración”. Esto se manifiesta por la facilidad exagerada para quedarse dormido durante el día en situaciones inapropiadas como es al poco de despertar o en plena actividad. La hipersomnia diurna puede asociarse con un sueño nocturno normal o anormal en su estructura y duración. En algunas hipersomnias la duración del sueño nocturno, normal en sus características y en su estructura, supera las diez o doce horas, y a pesar de ello el paciente sigue somnoliento durante el día. La prevalencia de la somnolencia diurna oscila entre el 2% y el 5% de la población.

Como vemos, la somnolencia no siempre se debe a una falta de sueño. El sueño es esencial y no debe faltar en el individuo con el ritmo adecuado en las 24 horas. El tiempo mayor sin dormir registrado fue publicado en 1965 en un estudiante de 17 años que estuvo 11 días despierto. La falta de sueño puede afectar, no solo a la tendencia a dormirse durante el día sino también puede dar lugar a una disminución del rendimiento laboral, riesgos de accidentes, disminución de las capacidades incluso de la motivación

por las cosas y la pérdida de memoria. Esta privación del sueño adecuado puede además dar lugar a somnolencia, agresividad y en algunos casos a estados depresivos.

#### ¿Qué causas la produce?

Las causas de la somnolencia diurna son varias<sup>10</sup>. Una de las más conocidas es la que aparece tras las comidas, y prácticamente se la considera normal. Otras causas son la calidad de sueño durante la noche, así como la temperatura ambiental del sitio en que nos encontramos. Otro origen frecuente, es la existencia de apnea obstructiva del sueño, hipotensión, síndrome de piernas inquietas, cambios en el estado de ánimo,

comportaría como el reloj biológico del ritmo circadiano<sup>11</sup>.

Algunos cuestionarios, como el cuestionario de Somnolencia Diurna de Epworth<sup>12</sup>, pueden ser de utilidad para valorar el grado de somnolencia mediante preguntas, como si ocurre: 1) sentado y leyendo, 2) viendo la TV, 3) sentado, inactivo en un lugar público (ej.: cine, teatro, conferencia, etc.), 4) como pasajero de un coche en un viaje de 1 hora sin paradas, 5) estirado para descansar al mediodía cuando las circunstancias lo permiten, 6) sentado y hablando con otra persona, 7) sentado tranquilamente después de una comida sin alcohol, 8) en un coche, estando parado por el tráfico unos minutos.

Estos cuestionarios pueden ser de gran utilidad en la valoración de conductores de vehículos motorizados, pilotos de aviación o médicos.

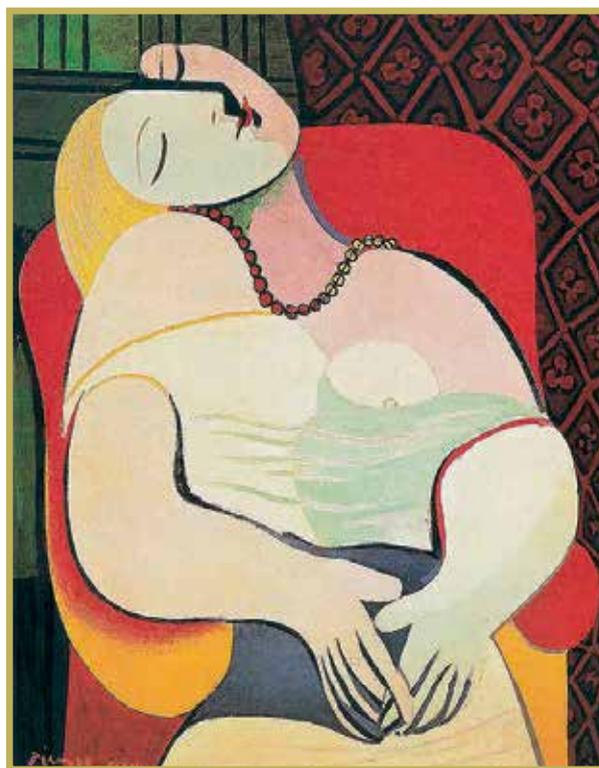
#### ¿Se puede evitar que ocurra?

A un lado las causas médicas que puedan producir estas situaciones que requieren un tratamiento específico, no existe ninguna forma de evitar que ocurra. Tan solo la actitud personal de quien la sufre. Deberá prestar especial atención para que no se presente, buscando alguna distracción cuando tenga conciencia de que aparece. Ponerse de pie, respirar profundamente, abrir totalmente los ojos, beber agua, etc. pueden ser algunas de las soluciones. Si

uno va conduciendo debe pararse y no intentar seguir haciéndolo.

En personas predispuestas a ello, y que sabemos que casi con seguridad se pueden quedar dormidos durante el desarrollo de alguna actividad, el comentado recurso del teléfono móvil, en uso de vibrador y manejado por algún familiar o persona de confianza, puede ser una excelente alternativa.

**Manuel Díaz-Rubio** es Catedrático Emérito. Universidad Complutense, Académico de Número y Presidente de Honor de la Real Academia Nacional de Medicina.



‘El sueño’, Picasso. 1932. Ganz Collection. Hoy propiedad privada.

estrés, deficiencias de hierro, trastornos tiroideos, así como la toma de determinados medicamentos, como es el caso por ejemplo de los antihistamínicos. Además, hoy sabemos que el cambio de huso horario, conocido como jet-lag, los cambios horarios en el trabajo que afectan a las horas de sueño, o el patrón irregular del sueño, pueden tener una incidencia en la presentación de la somnolencia. Al parecer todas estas alteraciones podrían estar relacionadas con lesiones, o trastornos de la función en el núcleo supraquiasmático en el hipotálamo anterior, que se

más importantes poetas británicos del Romanticismo. María Manet. La poesía inglesa: Románticos y Victorianos. Ediciones Lauro. 1945.

<sup>7</sup>Jorge Luis Borges (1899-1986). Poesía completa. Mondadori. 2011.

<sup>8</sup>Pedro Calderón de la Barca (1600-1681)

estrenó La vida es sueño en 1635.

<sup>9</sup>Diccionario de Términos Médicos. Real Academia Nacional de Medicina. Editorial Médica Panamericana. 2011.

<sup>10</sup>Paul R. Carney, Richard B. Berry, James D. Geyer. Clinical Sleep Disorder. Lippincott William & Wilkins. 2012.

<sup>11</sup>Durante el siglo XX se han realizado importantes avances en tres áreas muy concretas: el síndrome de apnea del sueño, la narcolepsia y el insomnio.

<sup>12</sup>Murray W. Johns. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. Sleep, 1991;14: 540-545.