

HENRY NICHOLLS, DIVULGADOR CIENTÍFICO

El periodista con narcolepsia que puede enseñarte a dormir mejor

El británico Henry Nicholls padece narcolepsia desde los 21 años. Este trastorno, que ocasiona oleadas de sueño incontrolable en el momento más inesperado, no le ha impedido destacar como divulgador de la biología y la neurociencia. En su libro *Duérmete ya* hace un repaso de los problemas del sueño y nos da pautas para descansar mejor.

Ana Hernando

19/12/2018 08:00 CEST



Retrato de Henry Nicholls durante su visita a Madrid. / Cecilia Díaz Betz

–¿Cómo vas con tu necrofilia?

Mi amigo se interesaba por mi narcolepsia, un trastorno neurológico seriamente discapacitante con la que he vivido más de la mitad de mi vida.

–Ahí sigue –contesté–. Gracias por preguntar.

“Las personas con narcolepsia nos despertamos 20 o 30

veces. Aunque dormimos, terminamos en un estado de privación casi permanente del sueño”

Así, con humor, arranca [Sleepyhead: The Neuroscience of a Good Night's Rest](#), publicado en castellano con el título [Duérmete ya](#) por la editorial Blackie Books. En este ameno ensayo, Henry Nicholls, periodista científico y divulgador británico, explora la neurociencia detrás de la narcolepsia y de toda una gama de problemas del sueño de los que aún se sabe muy poco. También habla de cómo lograr una “buena higiene del sueño”. Escribir el libro –dice– le ha ayudado a mejorar su propio descanso.

¿Cómo se siente una persona que sufre narcolepsia?

La narcolepsia es un trastorno en el que el sueño interfiere con la vigilia. Todo el mundo ha tenido alguna vez esa sensación de ser incapaz de mantenerse despierto. Para las personas con este problema, esto sucede varias veces al día y es cien veces más difícil de combatir.

¿No es paradójico que un narcoléptico quiera enseñarnos a dormir mejor?

En medicina, las patologías siempre se han utilizado para aclarar y dar sentido a lo que significa estar sano. La gente que no tiene problemas de sueño no repara en lo importante que es dormir bien. Los que tenemos un trastorno de este tipo somos los más acreditados para opinar y dar ideas acerca de la importancia del sueño.

En el libro mencionas otros trastornos asociados a narcolepsia como la cataplejía, que tú mismo padeces...

La narcolepsia está causada por el fallo de una pequeña población de neuronas en el centro del cerebro que dan estabilidad a la vigilia y al sueño, pero que también influyen en la motivación, el estado de ánimo, la temperatura corporal, el metabolismo, el apetito, la saciedad y mucho más.

La pérdida de estos neurotransmisores provoca muchos síntomas extraños, incluyendo cataplejía, donde una emoción o una situación graciosa puede

desencadenar un colapso de todo el cuerpo. De hecho, lo que sucede es que se activa la vía responsable de paralizar los músculos del cuerpo mientras se sueña. Aunque la persona que acaba de sufrir un episodio de cataplejía parece que acaba de dormirse, está completamente consciente, pero no se puede mover.

“Hay que establecer rutinas sobre la hora en que te vas a dormir y a la que te despiertas todos los días de la semana”

Suena aterrador...

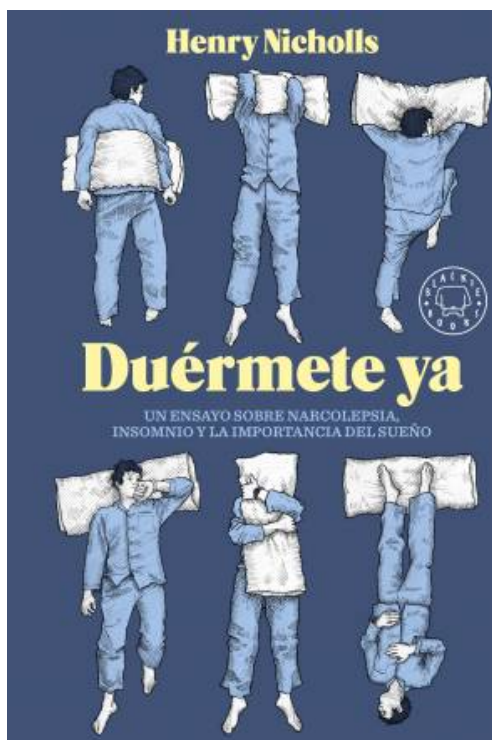
Lo es. Es lo más parecido a sentir que te mueres, creo.

¿Se puede ser narcoléptico e insomne?

Uno de los síntomas de la narcolepsia es la fractura del sueño nocturno. Las personas con narcolepsia rara vez tienen problemas para conciliar el sueño – como es el caso de muchas personas con insomnio– pero nos despertamos alrededor de 20 o 30 veces cada noche. Como consecuencia, aunque dormimos, terminamos en un estado de privación casi permanente del sueño y con un descanso de mala calidad por las interrupciones.

¿Qué has aprendido sobre el sueño al escribir este libro? ¿Estás durmiendo mejor ahora?

He aprendido mucho sobre el sueño, sobre la historia de los esfuerzos para



Un ensayo sobre narcolepsia, insomnio y la importancia del sueño: / Blackie Books

entenderlo, los retos de estudiarlo, las últimas ideas sobre por qué lo hacemos y sobre lo que ocurre en el cerebro. Al explorar otros trastornos del sueño, me di cuenta que padecía también algunos de ellos en cierta medida. Nada de esto me va ayudar con mi narcolepsia, pero hay mucho que puedo hacer para prevenir otros trastornos del sueño que empeoran mi descanso. Y sí, escribir el libro me ha hecho ver que seguir ciertas pautas me ayuda a mejorar mi calidad de sueño.

¿Cuáles son estas pautas?

Hay que informarse y valorar cuánto descanso necesita tu cerebro. Si crees que puedes tener un trastorno del sueño, ve al médico. No hay que tomar estos problemas a la ligera. Es necesario establecer rutinas sobre la hora a la que te vas a dormir y a la que te despiertas. Las horas deberían mantenerse todos los días de la semana. Tu cerebro apreciará la rutina.

También es importante evitar la cafeína después del mediodía. Deja de fumar, no bebas alcohol ni comas demasiado antes de acostarte. Y si roncas, tienes apnea del sueño y dejas de respirar mientras duermes, debes buscar ayuda médica inmediatamente. Puede ser letal y se trata con bastante facilidad.

“Desconocemos el impacto del uso de móviles y tabletas en el sueño de los niños, es probable que afecte a su rendimiento y a su salud”

¿Cómo afecta el uso de teléfonos inteligentes y tabletas a la calidad del sueño?

Afectan al sueño de dos maneras. En primer lugar, la luz emitida por estos y otros dispositivos electrónicos envía una señal de alerta al cerebro que retrasa el inicio del sueño. Esto se debe a que las longitudes de onda de la luz son similares a las del atardecer y el cerebro ha evolucionado para ser muy sensible a ellas. Mirar el teléfono por la noche cuando está oscuro afuera es como enviar un mensaje continuo al cerebro de que el sol se está poniendo.

Por otro lado, el contenido al que se accede con estos dispositivos es tan increíblemente adictivo que en vez de dormir sigues mirando la pantalla. Esto es evidente en los niños y adolescentes, que se enganchan a juegos y a redes sociales con facilidad. La privación del sueño es peligrosa a cualquier edad, pero más aún cuando estás creciendo y madurando. Todavía no entendemos completamente el impacto que esto está teniendo en los chavales, pero es probable que esto acabe afectando a su rendimiento en la escuela y a su salud física y mental.

Quién es quién en la ciencia detrás del sueño

Muchas de las personas que padecen narcolepsia y otros trastornos del sueño pasan su vida sin recibir un diagnóstico. A la ciencia médica aún le queda mucho camino para tratar adecuadamente estos problemas.

Henry Nicholls hace un repaso para Sinc de los investigadores más punteros en la neurociencia del sueño.

[Emmanuel Mignot](#), profesor de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento en la Universidad de Stanford (EE UU) y director Centro de Ciencias del Sueño de esta institución. Descubrió las bases de la narcolepsia.

[Luis de Lecea](#), catedrático de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Universidad de Stanford. Este barcelonés ha realizado un brillante trabajo sobre el sistema hipocretina/orexina, que orquesta el cambio entre la vigilia y el sueño y que es la causa de la narcolepsia.

[Masashi Yanagisawa](#), director del Instituto Internacional de Medicina Integral del Sueño en la Universidad de Tsukuba (Japón). Está desarrollando nuevos medicamentos que podrían estimular el sistema de hipocretina/orexina.

[Christian Guilleminault](#), especialista en sueño en la Universidad de Stanford. Puso en el mapa la apnea del sueño y muchos otros trastornos.

[Jamie Zeitzer](#), neurobiólogo e investigador de medicina del sueño en la Universidad de Stanford. Trabaja en el sistema circadiano.

[Mary Carskadon](#), profesora de Psiquiatría y Comportamiento Humano en la Universidad de Brown (EE UU). Ha realizado investigaciones destacadas en el cerebro y el sueño de los adolescentes.

[Jeffrey Hall, Michael Rosbash y Michael Young](#) (EE UU), ganaron el Premio Nobel de Medicina en 2017 por desentrañar los mecanismos moleculares que controlan el ritmo circadiano.

[Colin Espie](#), profesor de Medicina del Sueño en el Departamento de Neurociencia Clínica de Nuffield de la Universidad de Oxford (Reino Unido). Es una autoridad en insomnio y cómo romperlo.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

NARCOLEPSIA | TRASTORNO | DESCANSO | SUEÑO | DORMIR | LIBROS |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

