

¿Qué es la hipersomnia idiopática? Es un trastorno del sueño caracterizado por somnolencia diurna excesiva, la persona que lo padece siempre tiene sueño, lucha contra el sueño la mayor parte del día y, con frecuencia, a pesar de hacer siestas largas, de horas, sigue sintiendo sueño.

Existen dos tipos:

- Con sueño nocturno prolongado de más de 10 horas, habitualmente puede dormir 12-13h
- Con sueño nocturno de 7-8 horas

¿Puedo tener hipersomnia idiopática? La hipersomnia idiopática es un trastorno poco frecuente aparece habitualmente antes de los 30 años y es muy rara en la infancia.

Si:

- No padece ninguna otra patología de sueño
- No padece alteración del estado de ánimo
- No consume o abusa de drogas, alcohol, etc
- A pesar de dormir adecuadamente tiene sueño siempre o casi siempre
- Hace siestas largas y no son refrescantes

Probablemente tenga una hipersomnia idiopática. Y si además es incapaz de despertarse fácilmente por las mañanas, necesitando poner varios despertadores y utilizando diversas estrategias para poder levantarse a tiempo, la probabilidad de que padezca una hipersomnia idiopática es muy alta.

¿Tiene tratamiento la hipersomnia idiopática? Sí. La somnolencia limita el rendimiento de la persona que a su vez rehuye el contacto social para evitar el rechazo y la estigmatización que puede provocar el quedarse dormido inadecuadamente. El tratamiento, en la mayoría de los casos, acaba con este sufrimiento y la persona puede llevar una vida prácticamente normal.

Links relacionados:

[http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000803.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000803.htm "Enlaces")
[http://www.mayoclinic.org/hipersomnia/](http://www.mayoclinic.org/hipersomnia/ "Enlaces")