

¿Podría ser NARCOLEPSIA?

Si estas experiencias te resultan familiares, es conveniente **hablar con tu médico de cabecera**!



1

Señales de alerta

La narcolepsia afecta a cada persona de forma diferente.

No es necesario que experimentes todos los síntomas. Marca los que se apliquen a ti.



SÍNTOMAS DURANTE EL DÍA:

- ☐ Me cuesta mantenerme despierto, incluso después de una noche completa de sueño
- ☐ Tengo una **necesidad abrumadora de dormir** durante el día
- ☐ Me quedo dormido sin querer
- ☐ Necesito **dormir siestas frecuentes** solo para poder continuar con el día
- ☐ La somnolencia me dificulta **trabajar, estudiar, conducir o concentrarme**



SÍNTOMAS RELACIONADOS CON EL SUEÑO:

- ☐ Me despierto sin sentirme **descansado**, incluso después de dormir toda la noche
- ☐ Mi sueño nocturno está fragmentado o es inquieto (**sueño fragmentado**)
- ☐ A veces no puedo moverme ni hablar durante unos momentos al quedarme dormido o al despertar (**parálisis del sueño**)
- ☐ Experimento visiones, sonidos o sensaciones vívidas y oníricas al quedarme dormido o al despertar (**alucinaciones hipnagógicas**)



DESENCADENADO POR EMOCIONES:

- ☐ Mis rodillas, mandíbula, cara o cabeza pueden debilitarse repentinamente cuando me río, me emociono o me sorprende (**cataplexia**)



Si alguna de estas experiencias te resulta familiar, **habla con tu médico de cabecera**.

Podría ser un signo de narcolepsia.

Solicitar una **evaluación adicional** es un paso importante.

2 Antes de acudir a tu médico de cabecera considera:



Llevar un diario de síntomas durante 1-2 semanas



Apuntar o grabar ejemplos de cómo afecta tu vida diaria



Acompañarte de alguien que haya presenciado tus síntomas

3 Qué decirle a tu médico de cabecera

He notado **varios de los síntomas** descritos en esta guía. Están **afectando mi vida diaria**, y he aprendido que pueden ocurrir por la **narcolepsia**. ¿Podría ser derivado a un **especialista en medicina del sueño** para una evaluación más profunda?



4 ¿Cómo es el recorrido habitual de un paciente?



Reconocer síntomas



Consultar a tu médico de cabecera



Derivación a un centro o unidad especializado en sueño



Evaluación y diagnóstico



Estrategias de tratamiento y apoyo

RECUERDA QUE TU VOZ IMPORTA

Habla hoy para un mejor mañana.

Una evaluación temprana puede facilitar un apoyo adecuado antes.

eNAP

European Narcolepsy Alliance for Patients



Para información sobre tu grupo de apoyo local, visita: <https://narcolepsy.eu/awareness/#es>