

Claves para prevenir y mejorar la narcolepsia



- 1 Mantén una buena higiene del sueño.** Ten en cuenta que, si duermes mejor por la noche, la somnolencia diurna será menor. Por ello, te conviene mantener horarios regulares para acostarte y levantarte e intentar dormir al menos ocho horas todos los días.
- 2 Presta atención a los factores ambientales.** Mantén el dormitorio oscuro, tranquilo, bien ventilado y con una temperatura confortable a lo largo de la noche. Tampoco olvides apagar el móvil o, al menos, silenciarlo. Evita también que pueda iluminarse de forma brusca durante la noche.
- 3 Mantén la cama en buenas condiciones.** Es importante que tu colchón no sea ni demasiado blando, ni demasiado duro. La almohada ha de tener la densidad y la altura adecuadas para ti.
- 4 Planifica tus siestas durante tu jornada.** Intenta programar las siestas para los momentos del día en que sientes más sueño; te ayudarán a reducir la somnolencia y sufrir menos ataques de sueño, así como a mejorar tu estado de alerta. Es suficiente con que duren de 15 a 20 minutos.
- 5 Evita las bebidas con cafeína o alcohol, especialmente antes de acostarte.** De noche, y sobre todo durante las horas anteriores a irte a dormir, tampoco fumes, ni cenes copiosamente.
- 6 Haz ejercicio físico diariamente.** A ser posible, entre 20 y 45 minutos todos los días, lo cual te ayudará, además, a controlar el peso. Pero asegúrate de hacerlo varias horas antes de acostarte.
- 7 Habla con tus jefes o los profesores de tu hijo sobre tu/su enfermedad.** Cuéntales que padeces narcolepsia, explícales qué es y pide su apoyo para, por ejemplo, programar las siestas. Los escolares pueden necesitar también ajustes en sus horarios para poder realizar las siestas o pausas que necesitan para encontrarse y rendir mejor.
- 8 Expresa cómo te sientes.** Puedes recurrir a asesoramiento psicológico o relacionarte con otras personas en tu misma situación participando en grupos de apoyo.
- 9 Consulta a tu médico sobre tu medicación.** Acude a tu médico habitual si tienes dudas con tu tratamiento o tienes que tomar otros fármacos, por ejemplo, para la alergia y el resfriado, ya que algunos pueden empeorar la somnolencia y quizás sea preferible evitarlos.