

Somnolencia excesiva diurna (ESD)

La **somnolencia** es el síntoma más frecuente de la narcolepsia, las personas que la padecen, manifiestan un sueño excesivo y presentan un estado de cansancio constante durante el día, con una necesidad de dormir, incluso, después de haber dormido toda la noche.

Este síntoma aparece en el 100% de las personas con narcolepsia, también son muy comunes los accesos o ataques de sueño, éstos son repentinos e incontrolables, apareciendo en los momentos más inoportunos e inesperados.

Las personas que padecen narcolepsia pueden dormirse en situaciones en las que necesitan estar completamente despiertos y alerta, siendo muy frecuente que mantengan un estado autómata, es decir, continuar realizando una tarea inconscientemente.

Los ataques de sueño diurnos pueden aparecer sin aviso previo y de forma repentina a lo largo del día.

La **ESD**, aumenta la irritabilidad y provoca pérdida de memoria, falta de atención y concentración, disminuyendo el estado de alerta.

La **ESD** altera la capacidad de las personas para realizar las tareas diarias.

Sueño nocturno interrumpido o fragmentado:

Los pacientes con narcolepsia suelen tener un sueño nocturno muy fragmentado, con continuos despertares y rara vez experimentan las fases del sueño profundo.

LA CLAVE DEL ÉXITO

Es muy importante mantener una comunicación fluida entre pacientes y médicos, compartiendo toda la información con los maestros y responsables del centro escolar.

La mayoría de los profesores y orientadores escolares no están familiarizados con el trastorno o tienen ciertos conceptos erróneos sobre la enfermedad, deberían **informarse** y conocer todo lo posible sobre la narcolepsia.

La gravedad y el enfoque del tratamiento pueden diferir de una persona a otra, por lo que el tratamiento se adaptará según las necesidades de cada niño.

El médico debe especificar los medicamentos que el niño debe tomar durante su horario escolar y recomendar el descanso o **las siestas programadas**, siempre en un lugar seguro.

Es muy importante **normalizar** esta nueva situación.

¡ Déjate ayudar !

Ponte en contacto con nosotros y conócenos.

Asociación Española de Narcolepsia

C/ Arroyo Fontarrón, 403, local 2 (28030 -Madrid)

Teléfono: 91 772 62 43

Móvil: 666 25 05 94

informacion@narcolepsia.info

www.narcolepsia.org

Narcolepsia

(En la escuela)

Lo que
aprendas te
puede ayudar



Somnolencia

La **somnolencia** suele ser común en algunos adolescentes y los problemas que causa se hacen patentes, identificándose patrones como: dificultad para completar la tarea diaria y un bajo rendimiento en algunas de las materias.

Como aspectos psicosociales, suelen presentar problemas conductuales, falta de atención y en muchos casos depresión, derivando en grandes **problemas educativos**. Todo esto puede mejorar con un correcto tratamiento y una estrecha colaboración entre padres y profesores.

La mayoría de los estados de somnolencia tienen cura, salvo la **NARCOLEPSIA**, eso significa que la somnolencia acompañará toda la vida a las personas que la padecen. De aquí nace la importancia de crear este documento informativo, dirigido a todos los profesionales de la educación, con el fin, de conseguir que los alumnos que se encuentren en su centro reciban un trato correcto, que sean comprendidos y respetados, permitiéndoles crecer como personas, y con el mayor desarrollo intelectual posible.

Cuando la narcolepsia comienza a desarrollarse durante la edad temprana, acabará interfiriendo en sus relaciones con los compañeros y maestros. El trastorno puede frustrar al niño, ya que puede ser difícil para él mantenerse en un estado aceptable de atención y concentración dentro de las clases.

Los adolescentes que sufren de narcolepsia tienen que trabajar arduamente para establecer y mantener un horario que los ayude a manejar sus actividades cotidianas.

Toda esta planificación exige autodisciplina y comprensión de las circunstancias que prevalecen. A pesar de todos estos contratiempos, es posible obtener éxito en el plan de estudios académico cuando se llevan a cabo las estrategias correctas.

Los estudiantes con narcolepsia pueden obtener un título universitario al igual que cualquier otra persona en condiciones normales.

Encontrando el problema:

Es importante identificar los síntomas correctamente. Los docentes a menudo suelen ser la primera persona que identifica la falta de atención del niño en la escuela. Por lo tanto, es necesario una reunión con los padres, ya que existe una necesidad de saber y comprender qué es, lo que está ocurriendo.

Los padres deberán hablar con su pediatra con el fin de conseguir un diagnóstico preciso, permitiendo establecer estrategias que se adapten a la escuela y las necesidades del niño.

La cataplejía no debe suponer ningún trastorno añadido al aprendizaje, pero se debe conocer los motivos personales que las manifiestan, con el fin de evaluar las actividades físicas que podrán practicar estos alumnos.

Las pruebas educativas pueden proporcionar información útil para crear un plan efectivo

Es importante que los educadores aprendan todo lo posible de cómo afecta la narcolepsia, al igual que cualquier otra patología que interfiera con el aprendizaje, algunas de las áreas que se deben valorar y explorar son:

- **Procesamiento de la información**
- **Atención y memoria**
- **Comunicación y Lenguaje**
- **Logros Académicos**
- **Funcionamiento social y emocional**



Visite nuestra web, disponemos de varias publicaciones médicas al respecto que podrán servirles de ayuda

¿Qué adaptaciones o modificaciones son posibles?

Las adaptaciones o modificaciones deben ser específicas para abordar las necesidades únicas de cada niño. Se debe hablar con los padres, y determinar qué puede funcionar con el niño.

Algunas ideas para considerar:

⇒ Evitar las clases monótonas

⇒ No cargar con demasiado trabajo extraescolar

⇒ Disponer en el centro de un lugar seguro y privado para tomar una pequeña siesta, cuando sea necesario.

⇒ Adaptación de horarios y tiempos adicionales, tanto en controles como en los exámenes

⇒ Realizar las pruebas en un área privada, permitiendo que el alumno pueda levantarse y caminar.

⇒ Pupitre bien iluminado, evite las fuentes de calor.

⇒ Tarea reducida o trabajo en clase

⇒ Notas y esquemas de estudio para cada clase

⇒ Horarios de clase modificados o flexibles (Las clases consideradas como importantes, se deben programar cuando el niño esté más alerta)

⇒ No penalizar ni reprender por llegar tarde a la escuela

⇒ Posibilidad de salir del aula y caminar si el ataque de sueño se acerca, permitir tomar agua o tentempié en la clase.