

Dormir y ME / CFS

 emerge.org.au / diagnóstico / manejo de síntomas diarios / sueño-mecfs /



Manejando los Síntomas: Sueño y EM / SFC

El sueño es un elemento esencial de la vida. Desafortunadamente, los pacientes con EM / SFC tienen un sueño perturbado y no reparador, que de hecho es uno de los criterios diagnósticos. Esto puede ser por una variedad de razones, aparte de la naturaleza de la enfermedad en sí. El insomnio es un síntoma frecuentemente reportado que acompaña a ME / CFS. El Journal of Sleep Medicine publicó una revisión de las anomalías del sueño en EM / SFC en 2012, a la que puede [acceder aquí](#).

Es posible que desee ser remitido a un especialista del sueño (médico del sueño) para que realice un estudio del sueño durante la noche, para posiblemente eliminar o explorar la apnea del sueño u otras anomalías / anomalías del sueño como fuente o contribuyente a su fatiga. El costo varía para este estudio. Dependiendo de si se realiza en casa o como paciente interno. La primera es una opción mucho más barata, pero discuta sus circunstancias individuales con su médico tratante.

El siguiente enlace está dirigido a un sitio web llamado [Sleep Disorders Australia](#), donde encontrará información sobre los trastornos del sueño, como la apnea del sueño y el (los) tratamiento (s) para las afecciones, y otra información sobre el sueño, incluidas hojas informativas, como las del [insomnio](#) y el [sueño. la higiene](#).

Los siguientes artículos tienen información sobre el sueño y ME / CFS.
Asegúrese de discutir estas ideas con su médico.

Artículo de noticias: Myhill, S (2010) " EM / SFC y sueño: manejo de un cerebro con ruedas libres para la reparación necesaria ", Prohealth, 14 de abril.

Artículo de revista: Stein, E (2009) " Más allá del cansancio: ayudar a los pacientes a enfrentar el síndrome de fatiga crónica ", *Pharmacy Practice* , diciembre / enero de 2009, págs. 14-21. Consulte las páginas 15-21 del artículo para obtener información sobre el sueño.

Libro: Myhill, S (2009) "Diagnóstico y tratamiento del síndrome de fatiga crónica", 27ª edición, Sarah Myhill Limited, Powys. Consulte las páginas 49-54 del libro para obtener información sobre el sueño.

Pamela Young ha escrito los siguientes tres artículos en la CFIDS Association of America: La biología del sueño: [Parte 1](#) , [Parte 2](#) y [Parte 3](#) .

Higiene del sueño: importante para todos, independientemente de ME / CFS

Una forma económica de intentar mejorar el sueño es mejorar la higiene del sueño. Con esto queremos decir "hábitos que te ayudan a tener una buena noche de sueño". Esta [página del Gobierno de Victoria](#) se espera que le dará algunos consejos sobre cómo usted puede encontrar una mejor noche de sueño.

Ayudas farmacológicas

Muchos pacientes con EM / SFC han buscado ayuda farmacéutica de su médico de cabecera o médico del sueño para obtener una buena noche de sueño. Hay muchas opciones, sin embargo, en muchos casos se trata de soluciones a corto plazo. Debe discutir sus opciones y sus períodos de uso con su médico tratante.

Otras lecturas

Gotts, ZM, et al. " La experiencia del sueño en el síndrome de fatiga crónica: un estudio de entrevista cualitativa con pacientes. " *Br J Health Psychol* , 2016, **21** (1): 71-92.

Snodgrass, K., et al. " Alteraciones del sueño en el síndrome de fatiga crónica pediátrica: una revisión de la investigación actual. " *J Clin Sleep Med* , 2015, **11** (7): 757-764.

Jackson, ML, et al. " La calidad del sueño y el tratamiento del desequilibrio de la microbiota intestinal en el síndrome de fatiga crónica: un estudio piloto. " *Sleep Sci* , 2015, **8** (3): 124-133.

- Gotts, ZM, et al. "La asociación entre la siesta diurna y el funcionamiento cognitivo en el síndrome de fatiga crónica." PLoS One , 2015, **10** (1): e0117136.
- Mariman, AN, et al. "Dormir en el síndrome de fatiga crónica." *Sleep Medicine Reviews* , 2013, 17 (3), 193-199.
- Lavigne, GJ "El hilo surge de tres artículos sobre el dolor, la fatiga crónica y el sueño: Avenidas para una comprensión más profunda." *Sleep Medicine Reviews* , 2013, 17 (3), 169-171.
- Jackson, ML y D. Bruck. "Anomalías del sueño en el síndrome de fatiga crónica / encefalomiелitis miálgica: una revisión." J Clin Sleep Med , 2012, **8** (6): 719-728.
- Rahman, K., y col. "Comportamiento de sueño-vigilia en el síndrome de fatiga crónica." Sleep , 2011, **34** (5): 671-678.
- Kishi, A., et al. "Dinámica de la etapa del sueño en pacientes con síndrome de fatiga crónica con o sin fibromialgia." Sleep , 2011, **34** (11): 1551-1560.
- Togo, F., et al. "El sueño no se ve afectado por el ejercicio en pacientes con síndromes de fatiga crónica." Med Sci Sports Exerc , 2010, **42** (1): 16-22.
- Libman, E., et al. "La apnea del sueño y el funcionamiento psicológico en el síndrome de fatiga crónica." J Health Psychol , 2009, **14** (8): 1251-1267.
- Togo, F., et al. "Estructura del sueño y somnolencia en el síndrome de fatiga crónica con o sin fibromialgia coexistente." Arthritis Res Ther , 2008, **10** (3): R56.
- Kishi, A., et al. "Dinámica de las transiciones de la etapa del sueño en humanos sanos y pacientes con síndrome de fatiga crónica." Am. J. Physiol. , 2008, **294** (6, Pt. 2): R1980-R1987.
- Reeves, WC, et al. "Características del sueño de las personas con síndrome de fatiga crónica y controles no fatigados: resultados de un estudio de base poblacional." BMC Neurol , 2006, **6** : 41.
- Guilleminault, C., et al. "Fatiga crónica, sueño no reparador y polisomnografía nocturna." Sleep Medicine , 2006, **7** (6): 513-520.
- Unger, ER, et al. "Evaluación del sueño en un estudio poblacional del síndrome de fatiga crónica." BMC Neurol , 2004, **4** : 6.
- Fischler, B. "Revisión de las dimensiones clínicas y psicobiológicas del síndrome de fatiga crónica: diferenciación de la depresión y contribución de las disfunciones del sueño." *Sleep Medicine Reviews* , 1999, 3 (2), 131-146.