



Dysania

@DATOVELOZ



¿SABÍAS QUE?

Se le llama “**Dysania**” a la incapacidad de poder salir con facilidad de la cama por las mañanas.

Dysania

La dysania no es una patología en sí, sino un síntoma evidente de que algo no va bien en nuestro cuerpo, y que cada vez es más común entre la población joven.

Expertos han demostrado que esto va ligado a problemas emocionales, físicos o a algún trastorno del sueño, y que también se podría registrar en personas con horarios no regulares, desordenados y con cambios repentinos en sus rutinas.

"La dysania es un estado de conciencia alterado en el que cuesta trabajo despertar a la realidad; es decir, el cuerpo

llama a seguir durmiendo, a pesar de que sabes que es hora de levantarse"

Los investigadores respecto a este tema han declarado que una persona con síntomas normales debería lograr despertar y entrar en estado de alerta y consciencia en 10 minutos o menos, mientras que una persona con dysania podría demorar 30 minutos o incluso más.

Esta patología suele ir acompañada de síntomas irritabilidad, mal humor y en algunos casos depresión, los cuales se presentan por la misma incapacidad que

posee la persona para poder levantarse y entrar en el estado de consciencia.

Según el experto en el tema, Reyes Haro Valencia, este problema al estar asociado a los hábitos de cada quien, la solución radica en mejorarlos poco a poco.

Hay que saber distribuir los horarios de las labores diarias con las de las horas de sueño para que pueda haber un equilibrio durante el período de sueño de la persona.

[Plano informativo](#)



Dysania

La dysania no es sentirte más cansado de lo habitual en la mañana: es una incapacidad crónica de salir de la cama.

Las personas que la sufren pueden quedarse en la cama durante días y experimentan ansiedad ante la idea de tener que levantarse.

También pueden experimentar una necesidad urgente de volver a la cama una vez fuera de casa.

Cómo identificarla

Según los expertos, la dysania es un síntoma de que algo -físico, emocional o psicológico- no funciona correctamente.

Por lo tanto es poco probable ser diagnosticado sólo con esta condición.

Por lo general se considera que es un síntoma de una enfermedad subyacente como la depresión o el síndrome de fatiga crónica.

Para identificar si alguien está experimentando dysania o clinomanía (un término relacionado que se refiere al deseo de permanecer en cama todo el día), primero habría que descartar si existe algún problema físico.

Luego se le preguntaría al paciente qué otros síntomas está experimentando.

Esto podría conducir a un diagnóstico de depresión.

[Revista Ejercicio y Salud](#)



Dysania

¿Por qué ocurre?

La dysania no es una enfermedad física ni un trastorno psicológico en si mismo sino más bien un síntoma que tiene la persona y que es consecuencia de otros trastornos o enfermedades.

Por ejemplo, es común en personas con fatiga crónica, insomnio o sometidas a algún tipo de estrés.

Es decir, la dysania no es genético, es una cuestión de hábitos y aprendizajes que hemos ido desarrollando con el tiempo. Por eso, al igual que hemos "aprendido" a nuestro cuerpo a actuar así también podemos desaprenderlo.

La dysania está muy vinculada a los siguientes trastornos psicológicos:

-Insomnio.

-Estrés y ansiedad.

-Depresión, la falta de motivación y ganas de empezar el día hace que la persona no quiera levantarse.

-Síndrome de la fatiga crónica.

-Malos hábitos de sueño, en estos casos hay una alteración del patrón de sueño-vigilia.

La dysania tiene consecuencias negativas para la persona que la sufre, para empezar se despierta de mal humor y las relaciones interpersonales pueden verse afectadas (riñas con la familia, pareja...), también hay peligro de que se llegue tarde al trabajo o a citas importantes y te preguntas una y otra vez si realmente merece la pena ir al trabajo.

Diferencias con la clinomanía

Por otro lado, no debemos confundir la dysania con otro trastorno muy parecido llamado la clinomanía.

Este trastorno cuyo nombre proviene del griego ("kline" es lecho y "manía" es locura) se utiliza para designar a las personas que están obsesio-

nadas con el sueño y la cama, es decir, aquellas que desean estar continuamente en la cama y que no quieren levantarse, llegando a postergar obligaciones sociales, familiares y laborales/educativas.

Se caracteriza principalmente porque a quién lo sufre le da exactamente igual lo que ocurra, prefiere quedarse durmiendo aunque sepa que eso va a tener consecuencias nefastas para él, sin embargo, en la dysania la persona es consciente de todo lo que tiene que hacer y sufre por no poder levantarse o hacerlo de tan mal humor.

¿Solución a la dysania?

No hay un tratamiento en si mismo para la dysania, más bien el tratamiento iría dirigido a la causa de la cual se deriva. Por ejemplo, si sufres insomnio deberás buscar tratamiento psicológico para el insomnio, según se vaya curando poco a poco la dysania también desaparecerá.

En general, la clinomanía tiene muchísimas más consecuencias negativas porque la persona no pone de su parte para arreglar la situación, no está motivada. Para poder superar una clinomanía la vía más rápida es acudiendo a un psicólogo.

Por otro lado, en la dysania la persona reconoce su problema aunque no sabe cómo ponerle solución. Tampoco requiere necesariamente un psicólogo porque no es un trastorno e si mismo, al ser un síntoma desaparecerá cuando se ponga remedio a la causa del problema, por eso primero tenemos que descubrir que es lo que está originando la dysania, ¿es la falta de hábitos? ¿insomnio? ¿depresión? ¿estrés? ¿la fatiga crónica? Solo llegando al fondo del problema podremos solucionarlo.

[Bekia Salud](#)

Dysania

BASES DE DATOS Y SITIOS CONSULTADOS



DESCRIPTORES

DeCS

TRASTORNOS DEL SUEÑO-VIGILIA

MeSH

SLEEP WAKE DISORDERS



Elaborado por:

Grupo Gestión de Información en Salud

Centro Provincial Información de Ciencias Médicas
Camagüey, 2018.

<http://www.sld.cu/sitios/cpicm-cmw/>