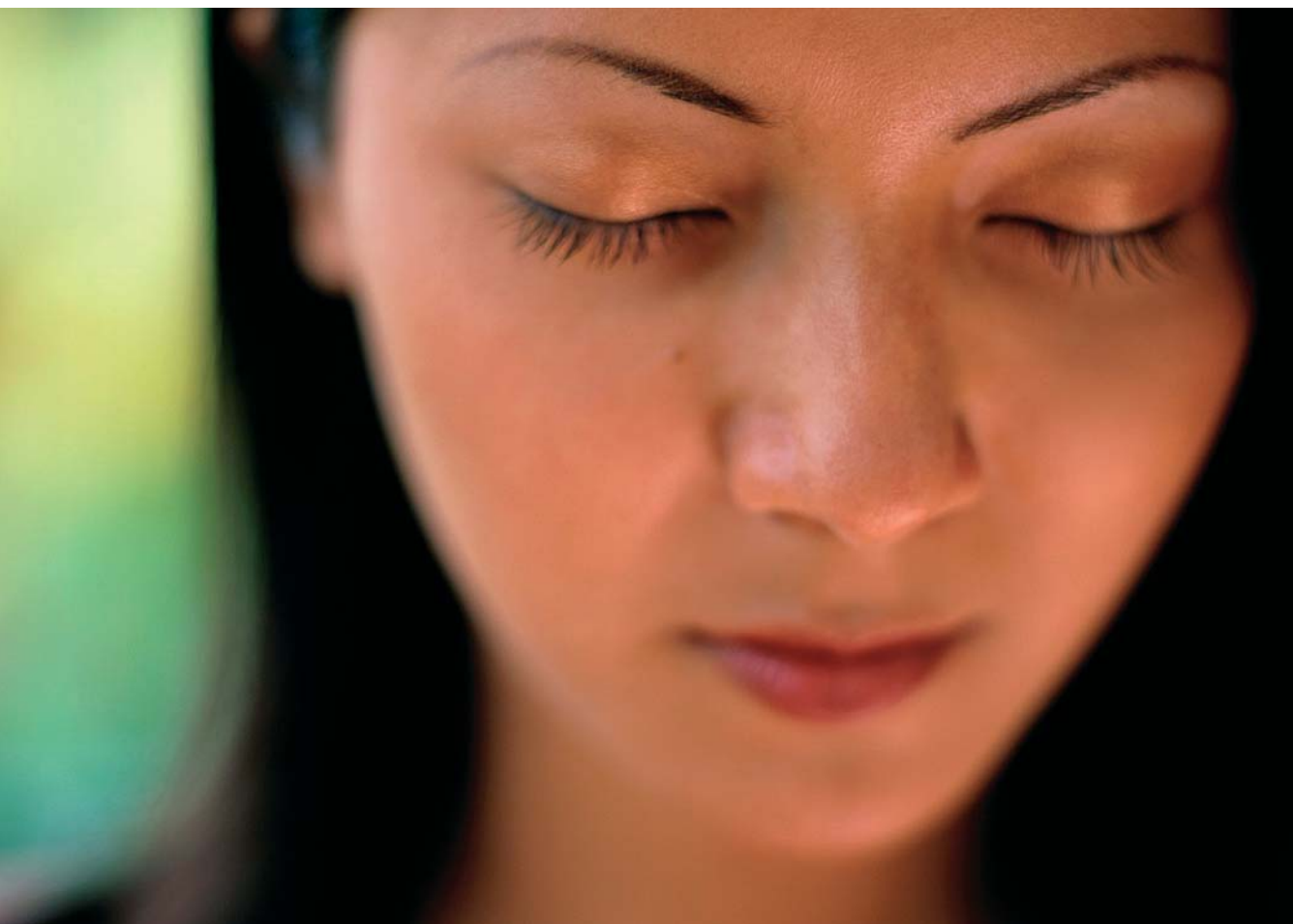


# VENCIDOS POR EL SUEÑO

LA NARCOLEPSIA, QUE SE CARACTERIZA POR SUFRIR ATAQUES DE SOMNOLENCIA REPENTINOS DURANTE EL DÍA, HACE QUE EL 30 POR CIENTO DE LOS PACIENTES PIERDA SU TRABAJO.



**N**ada tiene que ver con haber dormido mejor o peor la noche anterior; el sueño te puede vencer sin ser capaz de hacer nada por evitarlo. Estamos ante un trastorno denominado narcolepsia, cuya característica principal es la somnolencia diurna en diferentes episodios, que pueden durar minutos o llegar hasta una hora. Recientemente se daban a conocer unos estudios sobre el impacto de esta enfermedad en la calidad de vida del paciente, que concluían que el 30 por ciento de los que lo padecen sufre accidentes laborales y que otros tantos pierden su puesto de trabajo por las manifestaciones de la patología. Según datos de la Sociedad Española del Sueño, en nuestro país se estima que unas 30.000 personas padecen este trastorno del sueño crónico, de base genética y difícil diagnóstico. Su síntoma más frecuente es, además de la somnolencia, la pérdida repentina del tono muscular o cataplexia, y aparece con mayor frecuencia en personas de 20 a 30 años, aunque suele diagnosticarse más tarde.

No cabe duda de que, aunque no se trata de un trastorno muy conocido entre la población general, desencadena un significativo deterioro social y laboral, comparable al que afecta a los enfermos epi-

lépticos. De hecho, también es denominada *epilepsia del sueño*. La Asociación Española de Narcolepsia dice que es más frecuente de lo que se piensa y que, en los países occidentales, su incidencia se sitúa entre el 0,2 y 2,6 por cada 1.000 habitantes. Además, señala que está tan extendida como la enfermedad de Parkinson o la esclerosis múltiple y es más frecuente que la fibrosis quística.

Cuando aparecen múltiples síntomas, el diagnóstico es relativamente fácil, pero si solo se presentan ataques de sueño puede confundirse con otros problemas de salud, lo que puede retrasar esa detección hasta una media de 10 años, según los especialistas. Así se puso de manifiesto en una reunión organizada por laboratorios UCB Pharma en el marco del congreso que la Sociedad Española del Sueño ha celebrado en Palma de Mallorca. Por eso, aseguran, es importante que el médico de Atención Primaria posea un actualizado conocimiento sobre los trastornos del sueño y que el paciente, por su parte, proporcione una detallada información sobre sus síntomas. Por otro lado, han reclamado la necesidad de contar con unos criterios diagnósticos claros para este trastorno que permitan tratarlo a tiempo y evitar así el deterioro social y laboral que conlleva.

TEXTO > JULIA MARTÍNEZ

**BERNABÉ TIERNO**  
Psicólogo y escritor



## ... "ES UNA BUENA PERSONA"...

**BONDAD O SENCILLEZ Y GRANDEZA AL MISMO TIEMPO**

**H**ace algunos años en un curso sobre valores y fortalezas humanas que impartía a un colectivo de profesores, uno de ellos nos comentó la agradable sorpresa que supuso para él que uno de sus alumnos, cuando le correspondió por turno decir como todos los demás lo que quería ser de mayor, dijo con rotundidad: "Yo quiero ser una buena persona, como siempre me ha dicho mi padre". Desde entonces, cada vez que alguien comenta de quien sea: "es una persona excelente", "es alguien maravilloso", y, sobre todo, "es una buena persona"... sin hacer mención a otra cualidad o valor, compruebo que quien emite de un semejante un juicio tan sencillo como contundente, es porque la persona que lo merece es un bien social y la bondad es su medio natural.

He venido observando en quienes son calificados como *buenas personas*, que son bastante prudentes y comedidas en sus expresiones, que casi nunca critican a otros ni descalifican, que mantienen estupenda relación con muchas personas que les valoran o quieren y que sus palabras de aliento, de alabanza y de reconocimiento de las virtudes y cualidades de sus semejantes son algo habitual.

Otra cualidad que me ha sorprendido en toda *buen persona* es su generosidad y disponibilidad para hacer el bien sin mirar a quien, su actitud permanente de benefactores por vocación y por afición: disfrutan viendo felices a los demás y, para colmo, casi son los únicos que saben escuchar porque piensan siempre que los demás pueden tener razón o, al menos, tienen sus *motivos* que son tan dignos de atención y de crédito como los que más.

Tenía razón el padre de aquel niño cuando le decía a su hijo: "Lo verdaderamente importante, hijo mío, es que seas siempre una buena persona..., lo demás no lo es tanto".

En la actualidad me dedico a la *caza* de esas buenas personas no con ánimo de explotarlas como se hace con los *cazatalentos*, sino con ánimo de aprender de su sabiduría, porque ando empeñado en conseguir que *el aprendiz de sabio* que hay en mí se gradúe aunque sea al final de mis días. Toda sabiduría se encierra en la bondad, no me cabe la menor duda, y nadie puede compararse con quien de verdad merezca el calificativo de *buen persona*, título máximo que solo merecen quienes transforman su sencillez en grandeza por la bondad de su vida y de sus obras.