

NON-24

a circadian rhythm disorder

VIVIENDO CON

NON-24

www.NON24.pr

¿Tienes ceguera total? ¿O conoces a alguien que la tiene?

¿Atraviesas períodos en los que tienes problemas para dormir por la noche? ¿Te esfuerzas para mantenerte despierto durante el día?

Esto puede ser más que un simple problema del sueño. Podría ser algo llamado Trastorno del ciclo sueño-vigilia diferente de 24 horas, también conocido como “NO-24”, o “Non-24” en inglés.

Es una condición muy real y es muy común en la población con ceguera total. De hecho, Non-24 afecta hasta el 70% de las personas que son totalmente ciegas, sin importar la causa de la ceguera y sin importar la edad.

Este es un audio-folleto que proporciona información sobre los síntomas de Non-24.

No es demasiado largo, así que asegúrate de escucharlo completo. Te alegrarás de haberlo hecho.



Y siempre podrás conocer más acerca de Non-24 en www.NON24.pr

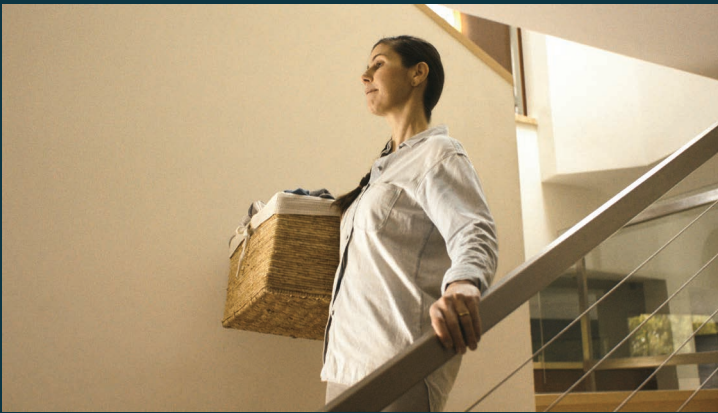
Así que comencemos:

Non-24 es un trastorno crónico que puede provocar que el reloj interno de tu cuerpo pierda la sincronía con el ciclo sueño-vigilia de 24 horas.

Todo el mundo tiene un reloj biológico interno maestro. El reloj del cuerpo es diferente en cada persona. Y los relojes internos de la mayoría de las personas no son exactamente de 24 horas de duración, por tanto tienen que ajustarse diariamente, a través de estímulos de luz que los sincronizan con el día de 24 horas.

Y vivir con ceguera total puede significar que tu reloj interno no pueda alinearse con el día de 24 horas.

Entonces, con el tiempo, puede suceder que quedes más y más fuera de sincronización, lo cual puede hacerte sentir raro. Es como si estuvieras corriendo constantemente, pero nunca consigues ponerte al día.



Y esto puede afectar tu vida laboral y hasta tus relaciones con familiares y amigos.

- ¿Son tus patrones de sueño diferentes a los de la mayoría de las personas que conoces?
- ¿Tienes períodos cuando te es difícil dormir o permanecer dormido por la noche?
- ¿Te pide tu cuerpo dormir durante el día?
- ¿Estos patrones sueño-vigilia parecen ir y venir por etapas?
- ¿Luchas siempre con insomnio y agotamiento?
- ¿Te sientes frustrado porque parece que nadie entiende por lo que estás pasando?
- ¿Sientes que “sólo eres tú”?
- ¿Está afectando tu capacidad para hacer tu trabajo o poniendo tensión sobre tus relaciones?
- ¿Te es muy difícil concentrarte?
- ¿Te hace irritable esa falta de sueño?

Si uno o todos estos síntomas te describen... puedes padecer de Non-24.

La buena noticia es que no estás solo.

Porque Non-24 es una condición real.

Esto es lo que algunas personas que viven con Non-24 dicen sobre el tema:



Angie de Ohio

“Es un buen momento para hablar con tu médico. Cuando intenté hablar con mi médico, me dijeron que yo era una madre cansada, que estaba estresada. Ahora miro atrás y ya sé lo que ocurría. Todo el mundo tiene un mal día. Pero esto era el Non-24. Y es que estoy cansada, no me puedo concentrar debido a los síntomas”.



Ever de California

“He tenido noches de insomnio, sintiendo mucho cansancio y a veces falta de claridad, como hoy. Pero, en cualquier caso, ha sido muy difícil funcionar, pero de alguna manera he sido capaz de arreglármelas”.



Jack de Louisiana

“Despierta, Jack”. Oigo la voz de mi esposa decirlo amorosamente, y otras veces la oigo con frustración o tristeza. “No estoy dormido”, le digo. “Estoy despierto, lo prometo”. Y dentro de mi mente pienso, ay hombre, está pasando otra vez, he abando-nado las exigencias del trabajo y mi cuerpo me dice finalmente que ya he tenido suficiente”.



Anthony de Arizona

“Me doy cuenta de que no estoy solo. Mis hijos, mi familia, mis seres queridos están viviendo esto conmigo, estos síntomas de este trastorno Non-24”.



Así que, lo que pensabas que era un problema del sueño en realidad puede ser Non-24, un trastorno del ritmo circadiano.

Si no eres ciego de nacimiento y perdiste la vista en un momento a lo largo de tu vida, puedes estar más consciente de esta sensación y haber notado un cambio en tus patrones de sueño después de que perdiste la percepción de la luz.

Pero si eres ciego de nacimiento, puedes estar pensando “siempre ha sido así”.

Si consideras que puedes estar experimentando los síntomas de Non-24, tal vez desees consultar con tu médico.

Non-24 no es un misterio.

Es un trastorno del ritmo circadiano que ha sido estudiado durante décadas. Los ritmos circadianos son como la “marea” del cuerpo. Ellos controlan el flujo y reflujo natural de las secreciones hormonales y el ciclo sueño-vigilia.

Pero muchas personas ni siquiera han escuchado hablar de Non-24, incluso los médicos.

Entonces, ¿cómo deberías hablar con tu médico sobre Non-24?

Bueno, el primer paso es conocer todos los hechos, así podrás tener una conversación productiva con tu doctor.

Por ejemplo, ahora sabes que Non-24 es un trastorno del ritmo circadiano que afecta a la mayoría de las personas totalmente ciegas.

Has aprendido también que todos tenemos un reloj biológico interno que controla la sincronización de los ritmos naturales de nuestro cuerpo, incluso cuándo dormirse y cuándo despertarse. Y que el reloj interno del cuerpo necesita de los estímulos de la luz diariamente para estar alineado con el ciclo sueño-vigilia de 24 horas.

Si nuestros relojes no se reajustan a 24 horas cada día, pueden durar más de 24 horas. Después de unas semanas, puedes encontrarte cada vez más y más fuera de sincronía.

Eso significa que sentirte descansado y fresco te puede parecer como un recuerdo lejano.

Finalmente, después de semanas o incluso meses, como tu reloj interno se desplaza más y más fuera de fase, tu reloj de sueño-vigilia puede técnicamente volver a entrar en fase otra vez. Así que temporalmente te puedes sentir un poco mejor. Pero los efectos de un prolongado Non-24 pueden incluso hacer que hasta esos breves períodos de estar técnicamente “de vuelta en sincronía” sean menos que ideales.



Non-24 te puede hacer sentir que corres constantemente, pero nunca puedes ponerte al día.

Una vez más, si no puedes percibir la luz, ese importante ajuste de tu reloj interno supuesto a mantenernos en sincronía con el día de 24 horas, simplemente no ocurre.

¿Y esas interrupciones de los patrones del sueño que puedes estar experimentando? Pueden ser más que sólo problemas del sueño.

Puede ser Non-24.

Así que puedes ir a tu doctor y decirle, “Pienso que mis síntomas podrían ser más que una simple alteración del sueño. Pienso que puedo tener Non-24”. Pero tu doctor podría no saber tanto como tú acerca de Non-24.

Está bien.

Simplemente explícale lo que has aprendido, cómo sientes que Non-24 puede estar afectando tu vida negativamente, y hasta puedes ofrecerle una copia de este folleto. Si quieres, lleva contigo a un amigo o un miembro de la familia y tengan una conversación honesta.

Informándote tanto como sea posible sobre Non-24 significa que tú, tu médico y tu red de apoyo pueden prestarle a tus problemas de sueño-vigilia la atención que merecen.



A decorative vertical bar on the left side of the slide, consisting of a thin white line and a slightly thicker light green line.

Porque tú no
deberías tener que
“aprender a vivir con” Non-24.

LOS EDUCADORES DE SALUD ESTÁN DISPONIBLES TODO EL TIEMPO, LAS 24 HORAS DEL DÍA, SIETE DÍAS A LA SEMANA. INCLUSO SI ESTÁS DESPIERTO EN MEDIO DE LA NOCHE... SIEMPRE ENCONTRARÁS AYUDA AQUÍ.

TAMBIÉN PUEDES VISITAR CADA VEZ QUE QUIERAS EL SITIO WEB EN WWW.NON24.PR.

NO DEJAS QUE TU CEGUERA TE DETENGA.
ENTONCES, NO PERMITAS QUE NON-24 TE IMPIDA HACER LAS COSAS QUE AMAS HACER.



NON-24

a circadian rhythm disorder

www.NON24.pr



VANDA
PHARMACEUTICALS INC.

© 2014 Vanda Pharmaceuticals Inc. Todos los derechos reservados. N240227SPV2 11/14