

SEMILLA 04: Terrores Nocturnos

0. DATOS DE CONTACTO

0.1 Apellidos y nombre

Alicia Silva Cátedra

0.2 Correo electrónico

aliciasilvacatedra@gmail.com

0.3 Déjanos conocerte un poco a través de tu participación en páginas web, blogs, redes sociales, etc...

Soy una persona que disfruta mucho del contacto con la naturaleza y los animales, así como la pintura en mi tiempo libre. Trabajo en el Hospital del Rocío como Médica Residente de Neurofisiología clínica, donde mediante el uso de la informática ayudamos a diagnosticar a pacientes que presentan alteraciones neurológicas.

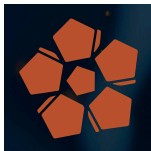
Si queréis saber más sobre mí y la Neurofisiología, podéis poneros en contacto conmigo a través de mi correo electrónico y os puedo enseñar de primera mano el trabajo que realizamos a diario.

0.4 ¿Cuál es tu formación y en qué institución trabajas?

Soy licenciada en Medicina y trabajo para el Sistema Sanitario Andaluz. Como he expresado en la pregunta anterior, concretamente me dedico al área de la Neurociencia basándonos en el diagnóstico de las enfermedades neurológicas.

0.5 Género

Mujer



0.6 Rango de edades

20-30

1. DIMENSIÓN ESENCIAL

1.1 Nombre de la semilla

Terrores Nocturnos

1.2 Resumen de la semilla

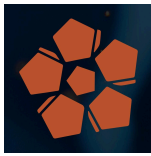
Los terrores nocturnos son un trastorno del sueño tipo parasomnia que consiste en conductas agresivas secundarias a una sensación de miedo intenso tales como gritar, llorar, pegar, correr, romper cosas, ...mientras se está dormido. Es por ello que (aunque en ocasiones pueden estar incluso con los ojos abiertos) el paciente no recuerda nada de lo sucedido (a diferencia de las pesadillas). Son más típicos en niños pequeños ya que suelen desaparecer en la adultez (aunque pueden evolucionar a sonambulismo). Se asocian a niveles elevados de estrés, pero no provocan ningún riesgo y es por ello que en muchas ocasiones no es necesario el tratamiento. De hecho, no es necesario despertarles ya que pueden quedar muy confundidos si se les interrumpe esta fase del sueño.

En definitiva, el cuerpo está despierto mientras el cerebro está dormido.

1.3 Metáfora

¿Existe alguna metáfora que ayude a explicar de forma más intuitiva esta semilla? Algún texto imaginativo puede llegar a inspirar tanto como una poesía.

Imaginemos a un niño pequeño de unos 4 años, que durante el día juega con su padre a matar monstruos mientras se ríe y disfruta de ser el héroe, pero que al caer la noche e irse a dormir, el juego “continúa” en el sueño de manera más dramática. Sigue luchando contra monstruos, pero esta vez no es el heroísmo sino el miedo quien se apodera de él, ya que en la imaginación de los sueños las cosas dejan de estar bajo nuestro control mental. Al no haber límites voluntarios, el monstruo se transforma sin control (ser más grande, hacer más ruido, ...). Sin embargo cuando el padre lo despierta porque lo ve gritar, correr por su habitación



golpeando objetos y llorar aterrado, el niño no recuerda nada, por lo que se vuelve a dormir y no sufre ningún tipo de trauma posterior. Al día siguiente después de desayunar felizmente, juega otra vez a matar monstruos, aunque el padre esta vez no quiere jugar, porque no ha podido dormir por los gritos del hijo.

1.4 Palabras clave (separadas por comas)

parasomnia, sleep disease, night terrors, neurology, neurophysiology, no REM phase, polysomnography, electroencephalogram, pediatrics, psychology, child, stress

1.5 Campo científico (general)

Medicina

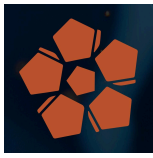
1.6 Subcampo científico (específico)

Neurofisiología Clínica

1.7 Recursos (Archivos)

1.8 Recursos (Links)

- <https://www.youtube.com/watch?v=YFMqF26UTy4>
- https://www.google.es/search?sca_esv=adb58b67ff5950fb&sca_upv=1&sxsrf=ADLYWILVZ0RoUOA5yPeb8pQ6bCHac3qkYA:1727370139225&q=night+terrors+rem+or+nrem&tbm=vid&source=lnms&fbs=AEQNm0CbCVgAZ5mWEJDg6aoPVcBgWizR0-0aFOH11Sb5tINhdzTfxpAVBoexMFZnKJBpl_OnTFfcge8advfRBLXE7C RTEs -6X8R5LVF1D--bqpVZGXWqd1Qn1U9x3Ln25r5qCUxR42iKYGXv9gyYYZUA1jq47YK4bvHGnTJmNSvgBED4uWuHQ&sa=X&ved=2ahUKEwju96yci-GIAxWwRaQEhX6cGEEQ0pQJegQIDxAB&biw=1536&bih=703&dpr=1.25#fpstate=ive&vld=cid:01b43599,vid:SntcJuadwSM,st:0
- https://www.google.es/search?q=night+terrors+short&sca_esv=adb58b67ff5950fb&sca_upv=1&biw=1536&bih=703&tbm=vid&sxsrf=ADLYWIKjVz1torxnzjPwVvq5rBIOI91gTQ%3A1727370285123&ei=LZT1ZvWPB_SUxc8P7KCb0AQ&ved=0ahUKEwi12vXhi-GIAxV0SvEDHWzQBkoQ4dUDCA4&uact=5&oq=night+terrors+short&gs_l=Eg1nd3Mtd2l6LXZpZGVvIhNuaWdodCB0ZXJyb3JzIHNoY3J0MgYQABgWGB4yBhAAGBYHkjUIVDRA1i2HXAEeACQAQCYAZABoAG4CqoB BDEuMTC4AQPIAQD4AQGYAg6gAtMKwgIIeAAYgAQYogTCAGgQABiiBBiJBclCBBAjGCfCAgUQABiABMICBxAAGIAEGBPCAggQABgTGBYYHsICBRAhGKA BmAMAIAYBkgcENC4xMKAHrSU&sclient=gws-wiz-video#fpstate=ive&vld=cid:ecab04ec,vid:GLVWTU3P-c,st:0
- <https://www.contemporarypediatrics.com/view/case-point-night-terrors>



2. DIMENSIONES ADICIONALES

2.1 DIMENSIÓN SINESTÉSICA

Esta dimensión busca asociar ciertas características sensoriales a la semilla.

2.1.1 ¿Qué colores te sugiere esta semilla?

Negro, gris, blanco.

2.1.2 ¿Qué sonidos o música te inspira esta semilla?

Ruidos de la calle de noche (un gato asustado, una patada a una lata vacía, unos pasos aproximándose).

2.1.3 ¿Qué aromas asociarías a esta semilla?

Olores desagradables, como la basura o cañerías.

2.1.4 ¿Qué sabores te evoca esta semilla?

Amargo, ácido.

2.2 DIMENSIÓN EMOCIONAL

Esta dimensión busca explorar el significado personal de la semilla.

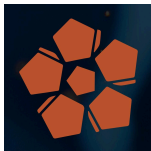
2.2.1 ¿Cuál fue tu motivación para dedicarte a este ámbito de la investigación?

Los trastornos del sueño forman parte de un campo interesante y poco explorado, asociándose erróneamente en muchas ocasiones a problemas psiquiátricos.

¿Qué motivos personales te llevan a sugerir esta semilla?

Me parece un tema de interés social ya que afecta a una parte de la población vulnerable (niños).

2.2.2 ¿Qué reflexiones metafísicas te provoca esta semilla?



El cerebro humano es una herramienta sumamente compleja cuyo mecanismo de acción no se conoce en totalidad. En especial, la imaginación y el sueño son partes especialmente desconocidas para los científicos. La capacidad de poder pensar en algo que aún no ha sucedido o revivir algo que nunca volverá a pasar me conmueve y me motiva a seguir buscando explicaciones a este “superpoder”. Creo que los humanos necesitan metas vitales para ser felices, objetivos que cumplir o sueños que perseguir. Poder imaginarnos cumpliendo ese sueño nos permite motivarnos e incentivar nuestra manera de conseguirlo buscando caminos que nos lleven a ello.

2.2.3 ¿Qué reflexiones o retos éticos asociarías a esta semilla?

Los niños son una población especialmente sensible y vulnerable, puesto que su imaginación aún está desarrollándose. Son los principales afectados en este trastorno, no tanto por el terror nocturno en sí, sino por lo que puede estar siendo la causa de éste. Los niños pueden expresar sus emociones (estrés o ansiedad) de manera indirecta con alteraciones del sueño. Es por ello que dar a conocer esta alteración debe hacernos buscar la causa para poder evitar que el niño empeore su situación a otros estados futuros más graves de ansiedad.

2.2.4 ¿Qué dimensiones estéticas te sugiere esta semilla?

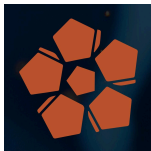
Podríamos imaginarnos un reflejo en el agua de un río, en el cual se ve la realidad de nuestro mundo deformada por las ondas que forma el agua al chocar contra las rocas. Podemos observarnos a nosotros mismos, aunque la cara pierde su contorno y se vuelve deforme. La similitud con la realidad la hace familiar, pero la diferencia es evidente y nos inquieta. A un niño cuya capacidad de distinguir la realidad de la imaginación está en desarrollo, podría costarle asimilar que no es más que una ilusión óptica.

2.3 DIMENSIÓN PROCEDIMENTAL

Esta dimensión busca explorar los procesos científicos que suelen seguirse al investigar este tópico.

2.3.1 Descripción del proceso de investigación

La madre acude al pediatra de atención primaria contando que su hijo por las noches le despierta gritando y rompiendo cosas de la casa, y que cuando intenta despertarlo el niño no recuerda nada y está desorientado. El pediatra, en casos graves o con dudas de que se trate de ataques epilépticos, lo envía a Neuropediatría para una valoración más específica del caso quienes lo derivan a Neurofisiología Clínica para que se le vea en las consultas del sueño, donde tras



revisar el caso se le solicita una Polisomnografía nocturna (que es la prueba donde el paciente debe dormir en el Hospital una noche mientras se le monitoriza la actividad cerebral mediante un Electroencefalograma y otras variables como la respiración, el latido cardíaco, los movimientos del cuerpo...). Al ser una parasomnia NREM, es decir, de la fase NO REM que acontece en las primeras fases del sueño, buscamos comprobar con la actividad cerebral que esos episodios coinciden con esas épocas dormido y no con otras épocas posteriores, como son las pesadillas de la fase REM que es donde normalmente se sueña. Asimismo, podemos descartar que se trate de otras patologías como ataques epilépticos, pues la actividad cerebral en este caso saldría alterada con descargas neuronales anómalas. Tras la confirmación con la historia clínica y la prueba, si el paciente presenta episodios muy graves (donde puede sufrir daños personales u a otros) y frecuentes, se le puede iniciar medicación.

2.3.2 Diagrama del proceso de investigación

PEDIATRA DE ATENCIÓN PRIMARIA -> NEUROPEDIATRÍA->
NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA -> POLISOMNOGRAFÍA

2.3.3 Enlace al vídeo descriptivo del proceso

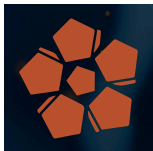
2.3.4 ¿Qué herramientas se suelen utilizar en este ámbito de investigación? Ya sean instrumentos, tecnologías, hardware o software.

Polisomnografía, Electroencefalografía



3 SUGERENCIAS PERSONALES

4 IMPLICACIÓN DEL CIENTÍFIC@ EN EL EQUIPO CREATIVO 4.1- ¿Qué papel te gustaría tener en el proceso de co-creación de la obra SciArt?



ART ^ NEUROSCIENCES

Participar puntualmente en la discusión conceptual y co-creación de la obra