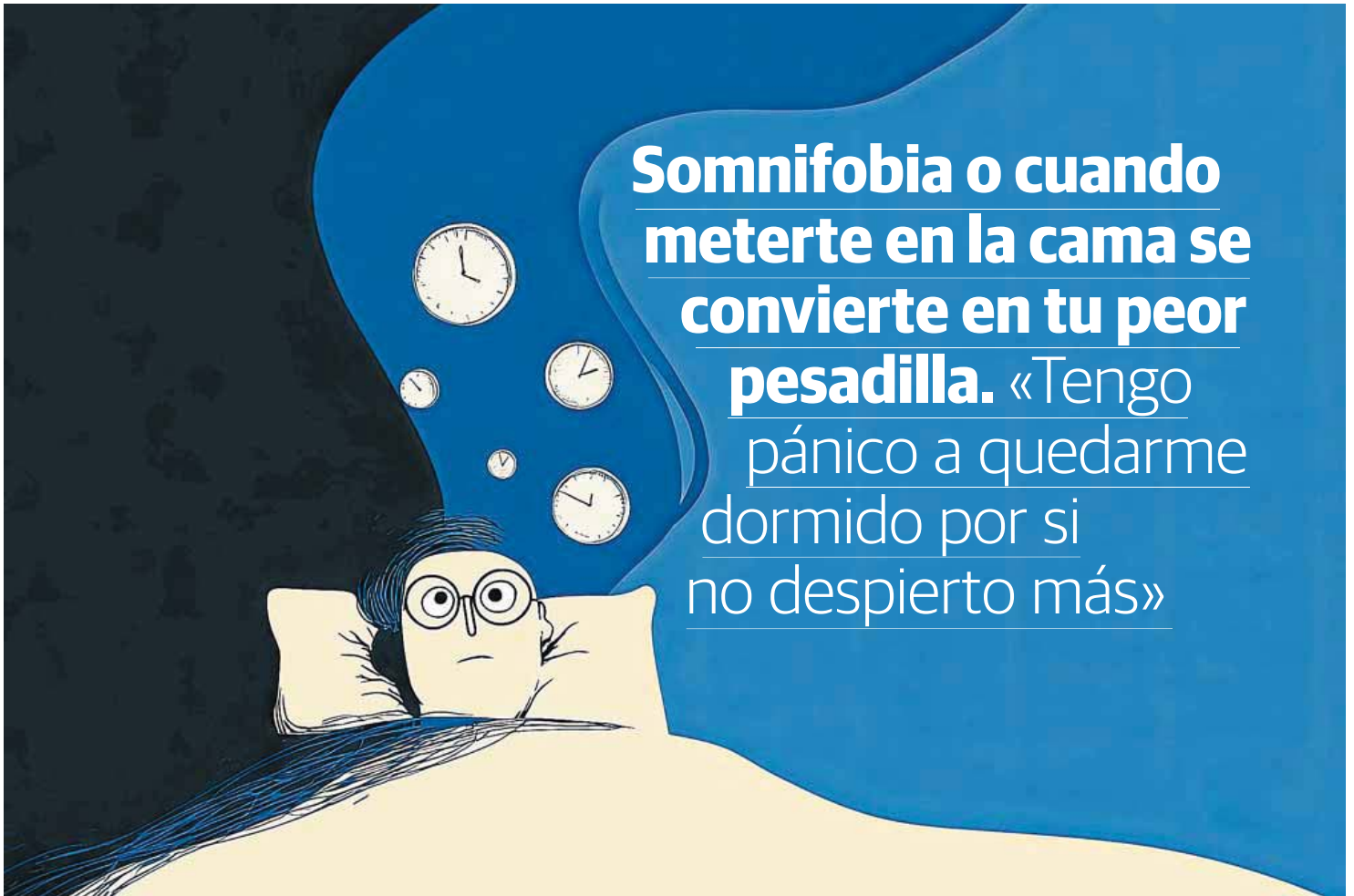




21 Marzo, 2026



Somnifobia o cuando meterte en la cama se convierte en tu peor pesadilla. «Tengo pánico a quedarme dormido por si no despierto más»

CARMEN BARREIRO



Pocas cosas hay más placenteras en esta vida que meterse en una cama con las sábanas recién lavadas después de una jornada agotadora y poder dormir hasta la mañana siguiente sin interrupciones. Te entra la modorra solo de pensarlo. Sin embargo, existe un pequeño grupo de gente para el que este momento del día está en las antipodas de lo que se considera una experiencia agradable. Y son las personas que padecen somnifobia, un trastorno que se caracteriza por «el miedo irracional e intenso a dormir». Para ellos, meterse en la cama es la peor de sus pesadillas.

El pánico a quedarse dormido va mucho más allá de tener problemas para conciliar el sueño. «No se trata de un simple insomnio», adelanta la doctora Daniela Silva, especialista en Medicina Interna. La noche se convierte en un momento de angustia para ellos porque están convencidos de que les va a pasar algo terrible mientras duermen. Basta con meterse en la cama para que empiecen los pensamientos intrusivos en bu-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Esta fobia implica un estado de ansiedad anticipatoria constante. «Resulta agotador», resumen los especialistas en sueño. A medida que se acerca la hora de dormir, las personas que padecen este trastorno se angustian, los pensamientos obsesivos se cuelan en su cabeza y el cuerpo reacciona. En lugar de relajarse, ocurre todo lo contrario. El corazón se acelera, la respiración se vuelve irregular, sudoración excesiva, náuseas, sensación de ahogo... Es un círculo vicioso muy difícil de romper. El miedo les impide dormir y la falta de sueño intensifica todavía más la ansiedad. ¿Consecuencia? Esa angustia vuelve a reforzar la sensación de miedo. Y así toda la noche.

«Quienes padecen somnifobia perciben el sueño como un momento de estrés, no de descanso. Y esta interpretación hace que el cerebro active los sistemas de alerta justo cuando el organismo debería prepararse para desconectar y recuperarse. En lugar de favorecer el descanso, el cuerpo libera adrenalina y cortisol (hormonas del estrés) y reduce la producción de melatonina, esencial para dormir. El resultado son síntomas físicos reales, como palpitaciones o temblores, que dificultan alcan-

Tristeza y alucinaciones

Esta fobia, aunque desde fuera pueda resultar complicada de entender, «se vive con absoluta intensidad por parte de quienes la padecen». Se da la paradoja de que las personas con somnifobia tienden a retrasar la hora de acostarse lo máximo posible para evitar enfrentarse a sus miedos y esto hace que apenas duerman. Es decir, no quieren quedarse dormidos por temor a no despertarse cuando el descanso es justo lo único que su cuerpo necesita para sobrevivir.

¿Por qué tenemos tantos miedos?

El miedo es una de las seis emociones básicas que poseemos los seres humanos desde prácticamente el mismo momento de nuestro nacimiento junto con la alegría, la tristeza, el enfado, el asco y la sorpresa. «Por lo tanto, forma parte de nosotros, de nuestra identidad. Tiene una función adaptativa, puesto que gracias a él nos protegemos y protegemos

La somnifobia altera las fases reproductoras del sueño, fundamentales para la memoria, la regulación emocional y la regeneración celular. El cerebro permanece en estado de alerta, como si hubiera un peligro real. Es lo que algunos expertos describen como hipervigilancia cognitiva: una especie de centinela interno que no baja la

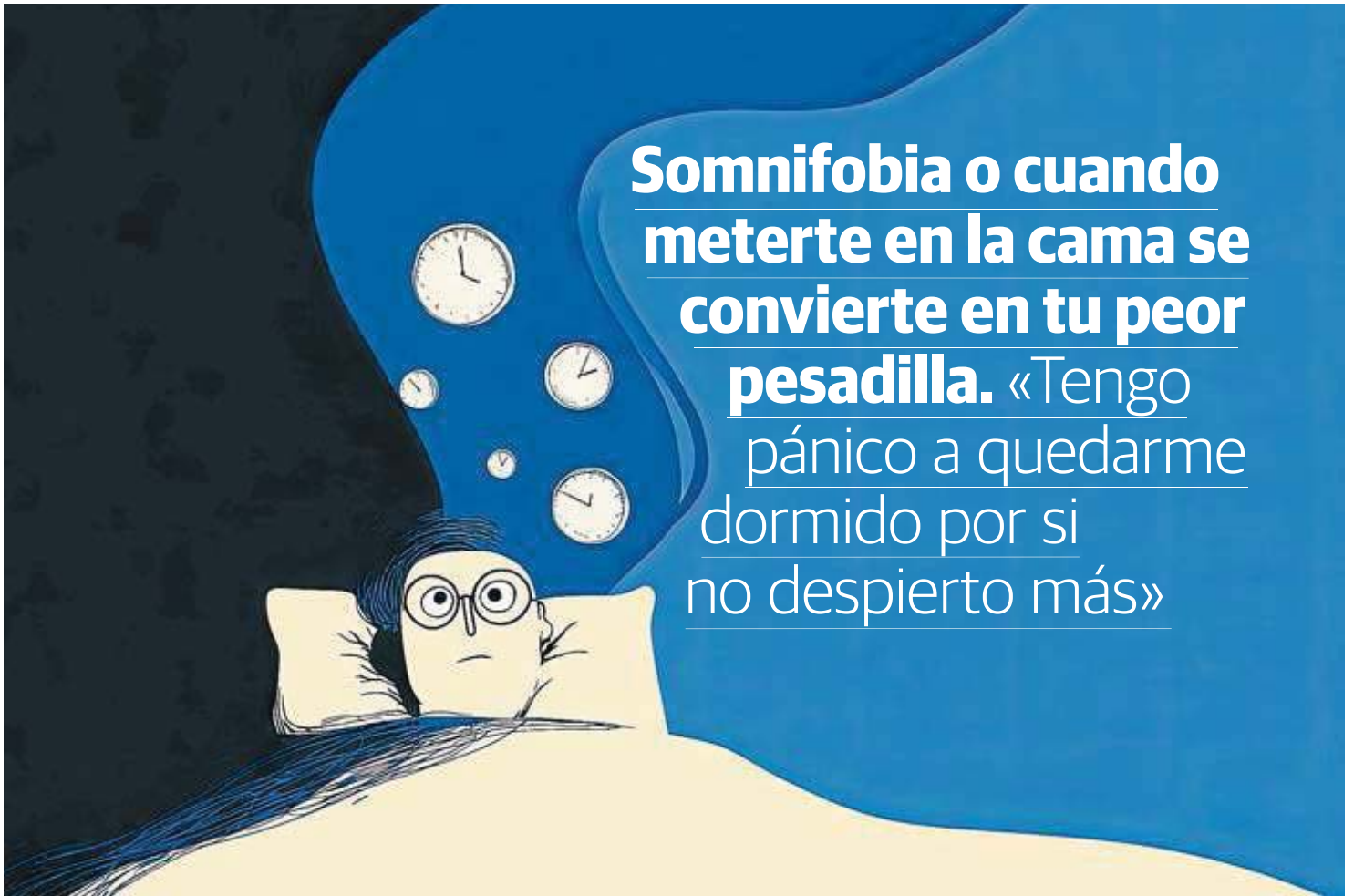
El cerebro permanece en estado de alerta toda la noche, como si el peligro fuese real

a nuestros seres queridos. El problema viene cuando ese miedo natural se intensifica y comienza a condicionar tu vida, tus relaciones sociales e incluso tu felicidad», argumenta el psicólogo Manuel Nevado. La clave está en cómo lo abordamos cuando aparece. Hay personas que no pueden llevar una vida normal porque el miedo irracional que sienten hacia una determinada situación les impide afrontarla, mientras que otras disfrutaban con esa sensación de peligro.

guardia. De hecho, la falta continuada de un buen descanso no solo causa irritabilidad extrema y problemas de concentración o tristeza profunda sino que en los casos más extremos también puede desencadenar episodios de desorientación, alucinaciones y un nivel de agotamiento que puede hacer que nuestro cuerpo colapse.

En muchos casos, el origen de esta fobia se encuentra en experiencias negativas previas como el insomnio persistente, las pesadillas, los terrores nocturnos o situaciones de estrés prolongado. También puede aparecer en la infancia como parte de los miedos evolutivos, aunque cuando persiste en el tiempo puede convertirse en un «problema realmente limitante, pero no irreversible». Este fenómeno no es menor si se tiene en cuenta que, según los datos publicados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi la mitad de los adultos y una cuarta parte de los niños no duermen lo suficiente y millones de personas sufren trastornos del sueño crónicos.

La buena noticia es que esta fobia es tratable. El primer paso es identificar su origen y a partir de ahí el tratamiento se centra en reeducar al cerebro para que vuelva a asociar la noche con la calma y el descanso, y no con el miedo y el peligro.



Somnifobia o cuando meterte en la cama se convierte en tu peor pesadilla. «Tengo pánico a quedarme dormido por si no despierto más»

CARMEN BARREIRO



Pocas cosas hay más placenteras en esta vida que meterte en una cama con las sábanas recién lavadas después de una jornada agotadora y poder dormir hasta la mañana siguiente sin interrupciones. Te entra la modorra solo de pensarlo. Sin embargo, existe un pequeño grupo de gente para el que este momento del día está en las antípodas de lo que se considera una experiencia agradable. Y son las personas que padecen **somnifobia**, un trastorno que se caracteriza por «el miedo irracional e intenso a dormir». Para ellos, meterse en la cama es la peor de sus pesadillas.

El pánico a quedarse dormido va mucho más allá de tener problemas para conciliar el sueño. «No se trata de un simple insomnio», adelanta la doctora Daniela Silva, especialista en Medicina Interna. La noche se convierte en un momento de angustia para ellos porque están convencidos de que les va a pasar algo terrible mientras duermen. Basta con meterse en la cama para que empiecen los pensamientos intrusivos en bucle: «¿Y si dejo de respirar?», ¿y si

tengo una pesadilla horrible?, ¿y si me pasa algo?, ¿y si no despierto nunca más?».

Esta fobia implica un estado de ansiedad anticipatoria constante. «Resulta agotador», resumen los especialistas en sueño. A medida que se acerca la hora de dormir, las personas que padecen este trastorno se angustian, los pensamientos obsesivos se cuelan en su cabeza y el cuerpo reacciona. En lugar de relajarse, ocurre todo lo contrario. El corazón se acelera, la respiración se vuelve irregular, sudoración excesiva, náuseas, sensación de ahogo... Es un círculo vicioso muy difícil de romper. El miedo les impide dormir y la falta de sueño intensifica todavía más la ansiedad. ¿Consecuencia? Esa angustia vuelve a reforzar la sensación de miedo. Y así toda la noche.

«Quienes padecen **somnifobia** perciben el sueño como un momento de estrés, no de descanso. Y esta interpretación hace que el cerebro active los sistemas de alerta justo cuando el organismo debería prepararse para desconectar y recuperarse. En lugar de favorecer el descanso, el cuerpo libera adrenalina y cortisol (hormonas del estrés) y reduce la producción de melatonina, esencial para dormir. El resultado son síntomas físicos reales, como palpitaciones o temblores, que dificultan alcanzar el estado de calma necesario

para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones

Esta fobia, aunque desde fuera pueda resultar complicada de entender, «se vive con absoluta intensidad por parte de quienes la padecen». Se da la paradoja de que las personas con **somnifobia** tienden a retrasar la hora de acostarse lo máximo posible para evitar enfrentarse a sus miedos y esto hace que apenas duerman. Es decir, no quieren quedarse dormidos por temor a no despertarse cuando el descanso es justo lo único que su cuerpo necesita para sobrevivir.

¿Por qué tenemos tantos miedos?

El miedo es una de las seis emociones básicas que poseemos los seres humanos desde prácticamente el mismo momento de nuestro nacimiento junto con la alegría, la tristeza, el enfado, el asco y la sorpresa. «Por lo tanto, forma parte de nosotros, de nuestra identidad. Tiene una función adaptativa, puesto que gracias a él nos protegemos y protegemos a

La **somnifobia** altera las fases reparatorias del sueño, fundamentales para la memoria, la regulación emocional y la regeneración celular. El cerebro permanece en estado de alerta, como si hubiera un peligro real. Es lo que algunos expertos describen como **hipervigilancia cognitiva**: una especie de centinela interno que no baja la

El cerebro permanece en estado de alerta toda la noche, como si el peligro fuese real

nuestros seres queridos. El problema viene cuando ese miedo natural se intensifica y comienza a condicionar tu vida, tus relaciones sociales e incluso tu felicidad», argumenta el psicólogo Manuel Nevado. La clave está en cómo lo abordamos cuando aparece. Hay personas que no pueden llevar una vida normal porque el miedo irracional que sienten hacia una determinada situación les impide afrontarla, mientras que otras disfrutan con esa sensación de peligro.

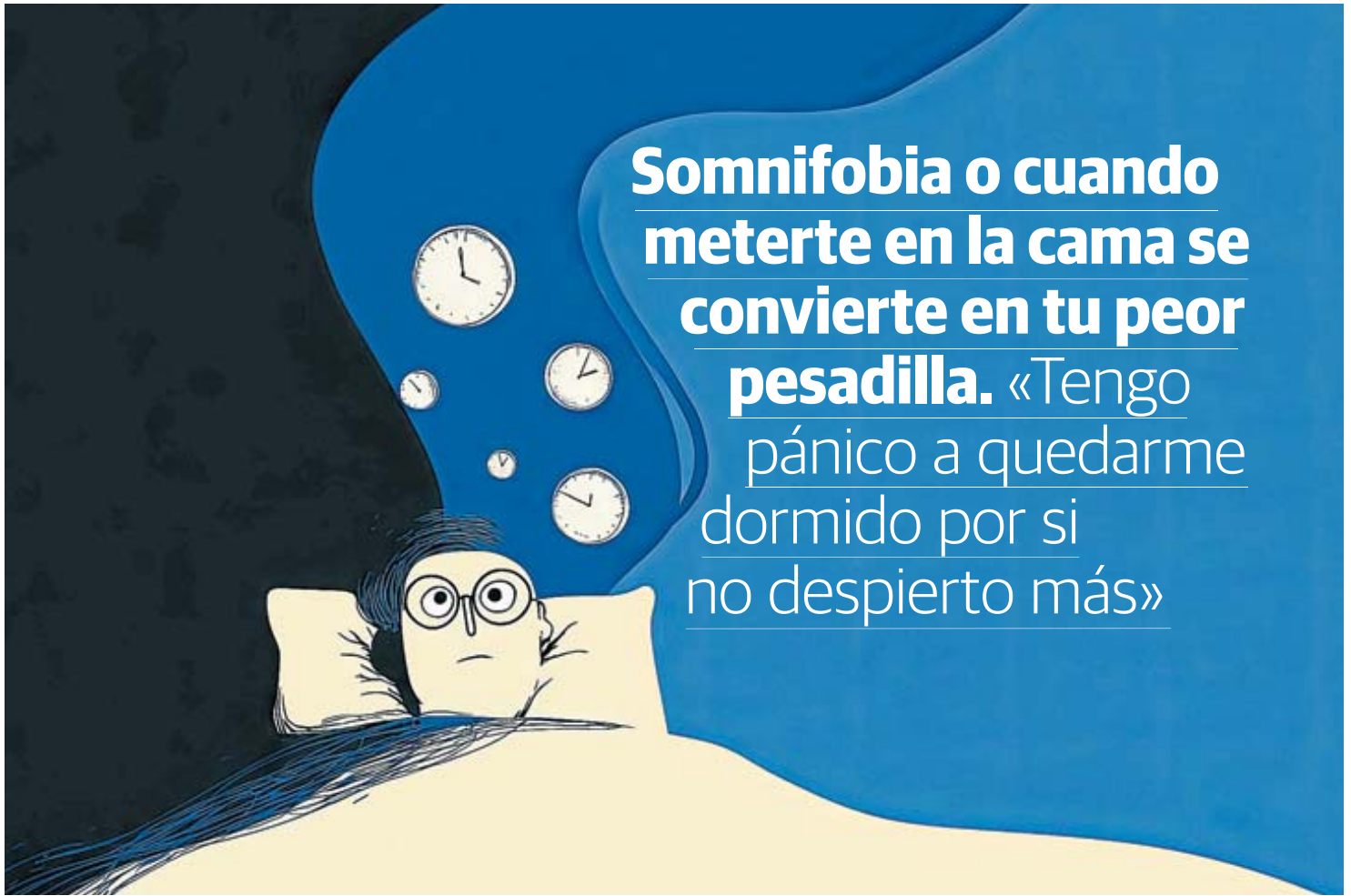
guardia. De hecho, la falta continuada de un buen descanso no solo causa irritabilidad extrema y problemas de concentración o tristeza profunda sino que en los casos más extremos también puede desencadenar episodios de desorientación, alucinaciones y un nivel de agotamiento que puede hacer que nuestro cuerpo colapse.

En muchos casos, el origen de esta fobia se encuentra en experiencias negativas previas como el insomnio persistente, las pesadillas, los terrores nocturnos o situaciones de estrés prolongado. También puede aparecer en la infancia como parte de los miedos evolutivos, aunque cuando persiste en el tiempo puede convertirse en un «problema realmente limitante, pero no irreversible». Este fenómeno no es menor si se tiene en cuenta que, según los datos publicados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi la mitad de los adultos y una cuarta parte de los niños no duermen lo suficiente y millones de personas sufren trastornos del sueño crónicos.

La buena noticia es que esta fobia es tratable. El primer paso es identificar su origen y a partir de ahí el tratamiento se centra en reeducar al cerebro para que vuelva a asociar la noche con la calma y el descanso, y no con el miedo y el peligro.



21 Marzo, 2026



Somnifobia o cuando meterte en la cama se convierte en tu peor pesadilla. «Tengo pánico a quedarme dormido por si no despierto más»

CARMEN BARREIRO



Pocas cosas hay más placenteras en esta vida que meterse en una cama con las sábanas recién lavadas después de una jornada agotadora y poder dormir hasta la mañana siguiente sin interrupciones. Te entra la modorra solo de pensarlo. Sin embargo, existe un pequeño grupo de gente para el que este momento del día está en las antípodas de lo que se considera una experiencia agradable. Y son las personas que padecen somnifobia, un trastorno que se caracteriza por «el miedo irracional e intenso a dormir». Para ellos, meterse en la cama es la peor de sus pesadillas.

El pánico a quedarse dormido va mucho más allá de tener problemas para conciliar el sueño. «No se trata de un simple insomnio», adelanta la doctora Daniela Silva, especialista en Medicina Interna. La noche se convierte en un momento de angustia para ellos porque están convencidos de que les va a pasar algo terrible mientras duermen. Basta con meterse en la cama para que empiecen los pensamientos intrusivos

en bucle: «¿Y si dejo de respirar?, ¿y si tengo una pesadilla horrible?, ¿y si me pasa algo?, ¿y si no despierto nunca más?».

Esta fobia implica un estado de ansiedad anticipatoria constante. «Resulta agotador», resumen los especialistas en sueño. A medida que se acerca la hora de dormir, las personas que padecen este trastorno se angustian, los pensamientos obsesivos se cuelean en su cabeza y el cuerpo reacciona. En lugar de relajarse, ocurre todo lo contrario. El corazón se acelera, la respiración se vuelve irregular, sudoración excesiva, náuseas, sensación de ahogo... Es un círculo vicioso muy difícil de romper. El miedo les impide dormir y la falta de sueño intensifica todavía más la ansiedad. ¿Consecuencia? Esa angustia vuelve a reforzar la sensación de miedo. Y así toda la noche.

«Quienes padecen somnifobia perciben el sueño como un momento de estrés, no de descanso. Y esta interpretación hace que el cerebro active los sistemas de alerta justo cuando el organismo debería prepararse para desconectar y recuperarse. En lugar de favorecer el descanso, el cuerpo libera adrenalina y cortisol (hormonas del estrés) y reduce la producción de melatonina, esencial para dormir. El resultado son síntomas físicos reales, como palpitaciones o temblores, que dificultan alcan-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones

Esta fobia, aunque desde fuera pueda resultar complicada de entender, «se vive con absoluta intensidad por parte de quienes la padecen». Se da la paradoja de que las personas con somnifobia tienden a retrasar la hora de acostarse lo máximo posible para evitar enfrentarse a sus miedos y esto hace que apenas duerman. Es decir, no quieren quedarse dormidos por temor a no despertarse cuando el descanso es justo lo único que su cuerpo necesita para so-

¿Por qué tenemos tantos miedos?

El miedo es una de las seis emociones básicas que poseemos los seres humanos desde prácticamente el mismo momento de nuestro nacimiento junto con la alegría, la tristeza, el enfado, el asco y la sorpresa. «Por lo tanto, forma parte de nosotros, de nuestra identidad. Tiene una función adaptativa, puesto que gracias a él nos protegemos y protegemos a

nuestros seres queridos. El problema viene cuando ese miedo natural se intensifica y comienza a condicionar tu vida, tus relaciones sociales e incluso tu felicidad», argumenta el psicólogo Manuel Nevado. La clave está en cómo lo abordamos cuando aparece. Hay personas que no pueden llevar una vida normal porque el miedo irracional que sienten hacia una determinada situación les impide afrontarla, mientras que otras disfrutaban con esa sensación de peligro.

El cerebro permanece en estado de alerta toda la noche, como si el peligro fuese real

brevivir. La somnifobia altera las fases reparadoras del sueño, fundamentales para la memoria, la regulación emocional y la regeneración celular. El cerebro permanece en estado de alerta, como si hubiera un peligro real. Es lo que algunos expertos describen como hipervigilancia cognitiva: una especie de centinela interno que no baja la guardia. De hecho, la falta

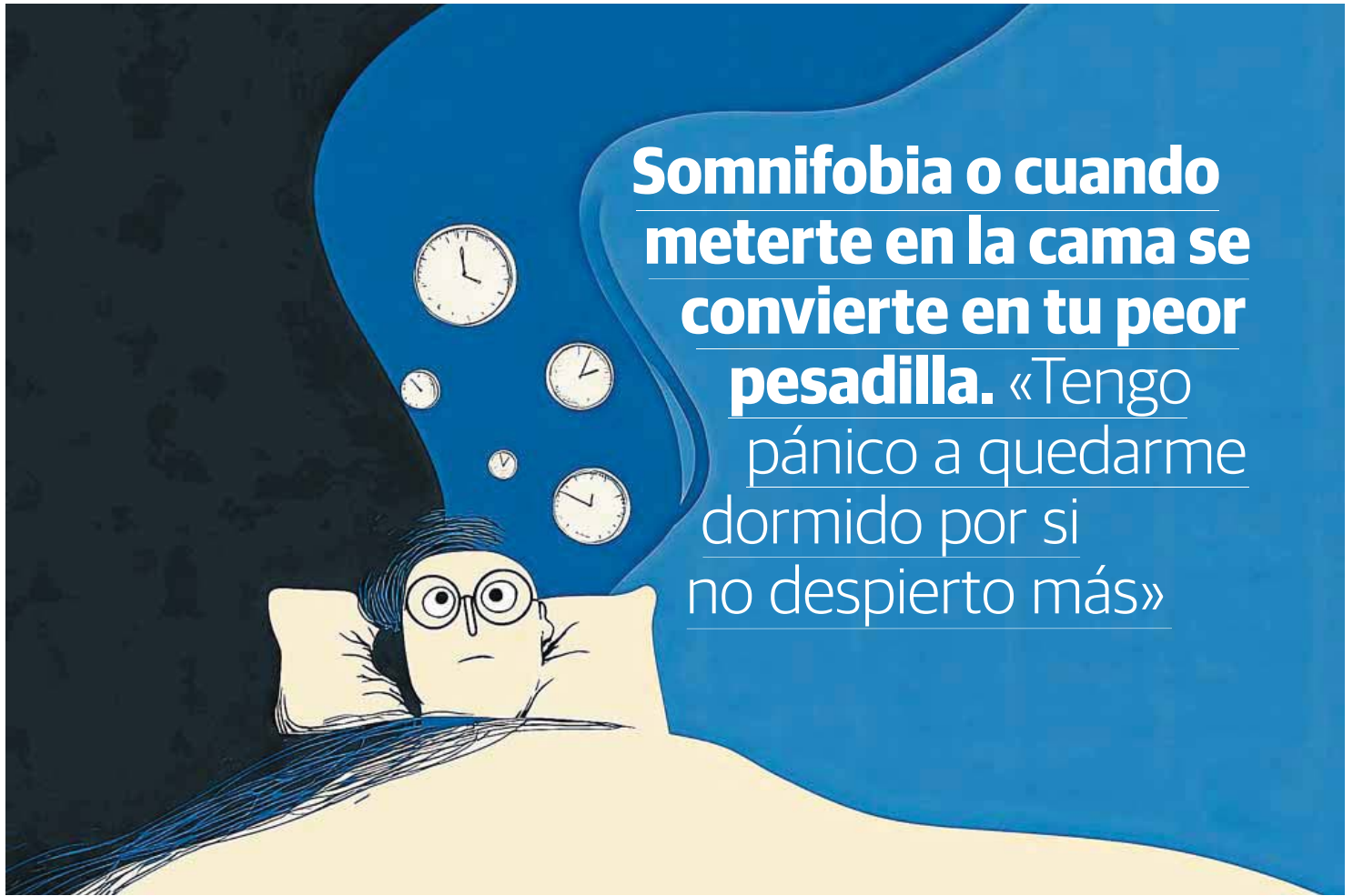
continuada de un buen descanso no solo causa irritabilidad extrema y problemas de concentración o tristeza profunda sino que en los casos más extremos también puede desencadenar episodios de desorientación, alucinaciones y un nivel de agotamiento que puede hacer que nuestro cuerpo colapse.

En muchos casos, el origen de esta fobia se encuentra en experiencias negativas previas como el insomnio persistente, las pesadillas, los terrores nocturnos o situaciones de estrés prolongado. También puede aparecer en la infancia como parte de los miedos evolutivos, aunque cuando persiste en el tiempo puede convertirse en un «problema realmente limitante, pero no irreversible». Este fenómeno no es menor si se tiene en cuenta que, según los datos publicados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi la mitad de los adultos y una cuarta parte de los niños no duermen lo suficiente y millones de personas sufren trastornos del sueño crónicos.

La buena noticia es que esta fobia es tratable. El primer paso es identificar su origen y a partir de ahí el tratamiento se centra en reeducar al cerebro para que vuelva a asociar la noche con la calma y el descanso, y no con el miedo y el peligro.



21 Marzo, 2026



Somnifobia o cuando meterte en la cama se convierte en tu peor pesadilla. «Tengo pánico a quedarme dormido por si no despierto más»

CARMEN BARREIRO



Pocas cosas hay más placenteras en esta vida que meterse en una cama con las sábanas recién lavadas después de una jornada agotadora y poder dormir hasta la mañana siguiente sin interrupciones. Te entra la modorra solo de pensarlo. Sin embargo, existe un pequeño grupo de gente para el que este momento del día está en las antípodas de lo que se considera una experiencia agradable. Y son las personas que padecen somnifobia, un trastorno que se caracteriza por «el miedo irracional e intenso a dormir». Para ellos, meterse en la cama es la peor de sus pesadillas.

El pánico a quedarse dormido va mucho más allá de tener problemas para conciliar el sueño. «No se trata de un simple insomnio», adelanta la doctora Daniela Silva, especialista en Medicina Interna. La noche se convierte en un momento de angustia para ellos porque están convencidos de que les va a pasar algo terrible mientras duermen. Basta con meterse en la cama para que empiecen los pensamientos intrusivos en bu-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones
Esta fobia, aunque desde fuera pueda resultar complicada de entender, «se vive con absoluta intensidad por parte de quienes la padecen». Se da la paradoja de que las personas con somnifobia tienden a retrasar la hora de acostarse lo máximo posible para evitar enfrentarse a sus miedos y esto hace que apenas duerman. Es decir, no quieren quedarse dormidos por temor a no despertarse cuando el descanso es justo lo único que su cuerpo necesita para sobrevivir.

«¿Y si dejo de respirar?, ¿y si tengo una pesadilla horrible?, ¿y si me pasa algo?, ¿y si no despierto nunca más?».

Esta fobia implica un estado de ansiedad anticipatoria constante. «Resulta agotador», resumen los especialistas en sueño. A medida que se acerca la hora de dormir, las personas que padecen este trastorno se angustian, los pensamientos obsesivos se vuelan en su cabeza y el cuerpo reacciona. En lugar de relajarse, ocurre todo lo contrario. El corazón se acelera, la respiración se vuelve irregular, sudoración excesiva, náuseas, sensación de ahogo... Es un círculo vicioso muy difícil de romper. El miedo les impide dormir y la falta de sueño intensifica todavía más la ansiedad. ¿Consecuencia? Esa angustia vuelve a reforzar la sensación de miedo. Y así toda la noche.

«Quienes padecen somnifobia perciben el sueño como un momento de estrés, no de descanso. Y esta interpretación hace que el cerebro active los sistemas de alerta justo cuando el organismo debería prepararse para desconectar y recuperarse. En lugar de favorecer el descanso, el cuerpo libera adrenalina y cortisol (hormonas del estrés) y reduce la producción de melatonina, esencial para dormir. El resultado son síntomas físicos reales, como palpitaciones o temblores, que dificultan alcan-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones

Esta fobia, aunque desde fuera pueda resultar complicada de entender, «se vive con absoluta intensidad por parte de quienes la padecen». Se da la paradoja de que las personas con somnifobia tienden a retrasar la hora de acostarse lo máximo posible para evitar enfrentarse a sus miedos y esto hace que apenas duerman. Es decir, no quieren quedarse dormidos por temor a no despertarse cuando el descanso es justo lo único que su cuerpo necesita para sobrevivir.

¿Por qué tenemos tantos miedos?

El miedo es una de las seis emociones básicas que poseemos los seres humanos desde prácticamente el mismo momento de nuestro nacimiento junto con la alegría, la tristeza, el enfado, el asco y la sorpresa. «Por lo tanto, forma parte de nosotros, de nuestra identidad. Tiene una función adaptativa, puesto que gracias a él nos protegemos y protegemos a

La somnifobia altera las fases reparatorias del sueño, fundamentales para la memoria, la regulación emocional y la regeneración celular. El cerebro permanece en estado de alerta, como si hubiera un peligro real. Es lo que algunos expertos describen como hipervigilancia cognitiva: una especie de centinela interno que no baja la

El cerebro permanece en estado de alerta toda la noche, como si el peligro fuese real

nuestros seres queridos. El problema viene cuando ese miedo natural se intensifica y comienza a condicionar tu vida, tus relaciones sociales e incluso tu felicidad», argumenta el psicólogo Manuel Nevado. La clave está en cómo lo abordamos cuando aparece. Hay personas que no pueden llevar una vida normal porque el miedo irracional que sienten hacia una determina situación les impide afrontarla, mientras que otras disfrutaban con esa sensación de peligro.

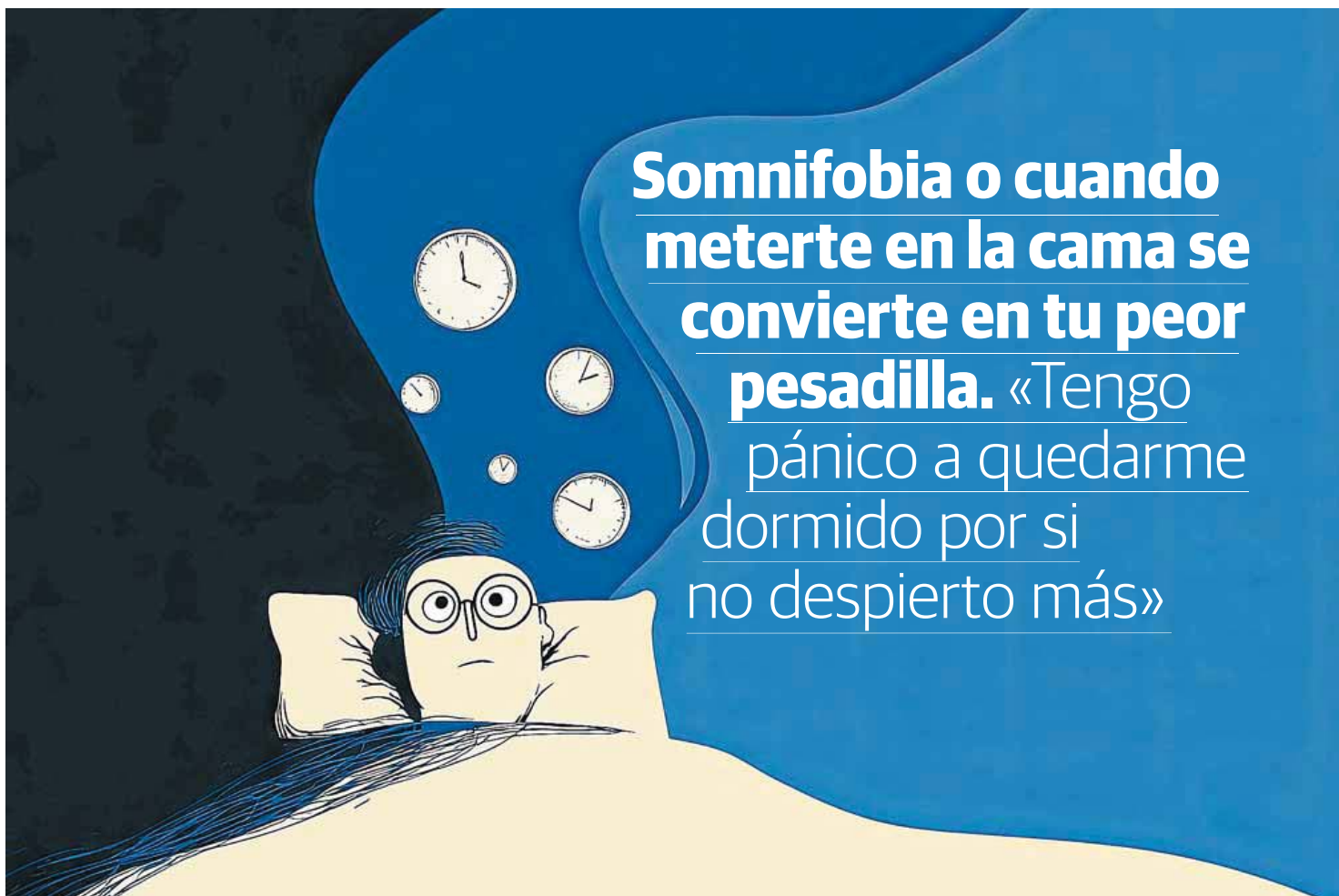
guardia. De hecho, la falta continuada de un buen descanso no solo causa irritabilidad extrema y problemas de concentración o tristeza profunda sino que en los casos más extremos también puede desencadenar episodios de desorientación, alucinaciones y un nivel de agotamiento que puede hacer que nuestro cuerpo colapse.

En muchos casos, el origen de esta fobia se encuentra en experiencias negativas previas como el insomnio persistente, las pesadillas, los terrores nocturnos o situaciones de estrés prolongado. También puede aparecer en la infancia como parte de los miedos evolutivos, aunque cuando persiste en el tiempo puede convertirse en un «problema realmente limitante, pero no irreversible». Este fenómeno no es menor si se tiene en cuenta que, según los datos publicados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi la mitad de los adultos y una cuarta parte de los niños no duermen lo suficiente y millones de personas sufren trastornos del sueño crónicos.

La buena noticia es que esta fobia es tratable. El primer paso es identificar su origen y a partir de ahí el tratamiento se centra en reeducar al cerebro para que vuelva a asociar la noche con la calma y el descanso, y no con el miedo y el peligro.



21 Marzo, 2026



Somnifobia o cuando meterte en la cama se convierte en tu peor pesadilla. «Tengo pánico a quedarme dormido por si no despierto más»

CARMEN BARREIRO



Pocas cosas hay más placenteras en esta vida que meterse en una cama con las sábanas recién lavadas después de una jornada agotadora y poder dormir hasta la mañana siguiente sin interrupciones. Te entra la modorra solo de pensarlo. Sin embargo, existe un pequeño grupo de gente para el que este momento del día está en las antípodas de lo que se considera una experiencia agradable. Y son las personas que padecen somnifobia, un trastorno que se caracteriza por «el miedo irracional e intenso a dormir». Para ellos, meterse en la cama es la peor de sus pesadillas.

El pánico a quedarse dormido va mucho más allá de tener problemas para conciliar el sueño. «No se trata de un simple insomnio», adelanta la doctora Daniela Silva, especialista en Medicina Interna. La noche se convierte en un momento de angustia para ellos porque están convencidos de que les va a pasar algo terrible mientras duermen. Basta con meterse en la cama para que empiecen los pensamientos intrusivos en bu-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones
 Esta fobia implica un estado de ansiedad anticipatoria constante. «Resulta agotador», resumen los especialistas en sueño. A medida que se acerca la hora de dormir, las personas que padecen este trastorno se angustian, los pensamientos obsesivos se vuelven en su cabeza y el cuerpo reacciona. En lugar de relajarse, ocurre todo lo contrario. El corazón se acelera, la respiración se vuelve irregular, sudoración excesiva, náuseas, sensación de ahogo... Es un círculo vicioso muy difícil de romper. El miedo les impide dormir y la falta de sueño intensifica todavía más la ansiedad. ¿Consecuencia? Esa angustia vuelve a reforzar la sensación de miedo. Y así toda la noche.

«Quiénes padecen somnifobia perciben el sueño como un momento de estrés, no de descanso. Y esta interpretación hace que el cerebro active los sistemas de alerta justo cuando el organismo debería prepararse para desconectar y recuperarse. En lugar de favorecer el descanso, el cuerpo libera adrenalina y cortisol (hormonas del estrés) y reduce la producción de melatonina, esencial para dormir. El resultado son síntomas físicos reales, como palpitaciones o temblores, que dificultan alcan-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones

Esta fobia, aunque desde fuera pueda resultar complicada de entender, «se vive con absoluta intensidad por parte de quienes la padecen». Se da la paradoja de que las personas con somnifobia tienden a retrasar la hora de acostarse lo máximo posible para evitar enfrentarse a sus miedos y esto hace que apenas duerman. Es decir, no quieren quedarse dormidos por temor a no despertarse cuando el descanso es justo lo único que su cuerpo necesita para sobrevivir.

¿Por qué tenemos tantos miedos?

El miedo es una de las seis emociones básicas que poseemos los seres humanos desde prácticamente el mismo momento de nuestro nacimiento junto con la alegría, la tristeza, el enfado, el asco y la sorpresa. «Por lo tanto, forma parte de nosotros, de nuestra identidad. Tiene una función adaptativa, puesto que gracias a él nos protegemos y protegemos a

La somnifobia altera las fases reparatorias del sueño, fundamentales para la memoria, la regulación emocional y la regeneración celular. El cerebro permanece en estado de alerta, como si hubiera un peligro real. Es lo que algunos expertos describen como hipervigilancia cognitiva: una especie de centinela interno que no baja la

El cerebro permanece en estado de alerta toda la noche, como si el peligro fuese real

nuestros seres queridos. El problema viene cuando ese miedo natural se intensifica y comienza a condicionar tu vida, tus relaciones sociales e incluso tu felicidad», argumenta el psicólogo Manuel Nevado. La clave está en cómo lo abordamos cuando aparece. Hay personas que no pueden llevar una vida normal porque el miedo irracional que sienten hacia una determinada situación les impide afrontarla, mientras que otras disfrutaban con esa sensación de peligro.

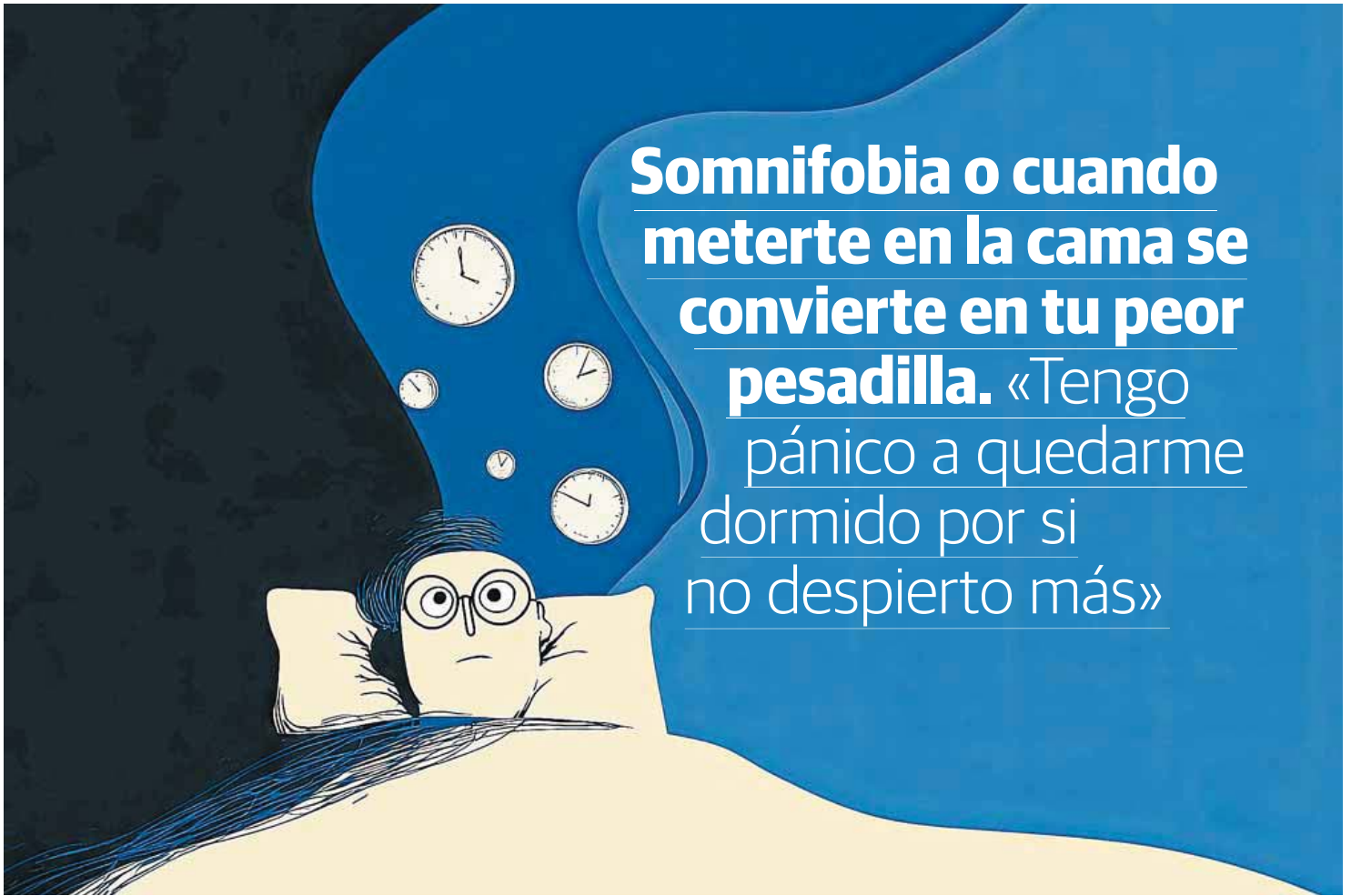
guardia. De hecho, la falta continuada de un buen descanso no solo causa irritabilidad extrema y problemas de concentración o tristeza profunda sino que en los casos más extremos también puede desencadenar episodios de desorientación, alucinaciones y un nivel de agotamiento que puede hacer que nuestro cuerpo colapse.

En muchos casos, el origen de esta fobia se encuentra en experiencias negativas previas como el insomnio persistente, las pesadillas, los terrores nocturnos o situaciones de estrés prolongado. También puede aparecer en la infancia como parte de los miedos evolutivos, aunque cuando persiste en el tiempo puede convertirse en un «problema realmente limitante, pero no irreversible». Este fenómeno no es menor si se tiene en cuenta que, según los datos publicados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi la mitad de los adultos y una cuarta parte de los niños no duermen lo suficiente y millones de personas sufren trastornos del sueño crónicos.

La buena noticia es que esta fobia es tratable. El primer paso es identificar su origen y a partir de ahí el tratamiento se centra en reeducar al cerebro para que vuelva a asociar la noche con la calma y el descanso, y no con el miedo y el peligro.



Somnifobia o cuando meterte en la cama se convierte en tu peor pesadilla. «Tengo pánico a quedarme dormido por si no despierto más»



CARMEN BARREIRO



Pocas cosas hay más placenteras en esta vida que meterse en una cama con las sábanas recién lavadas después de una jornada agotadora y poder dormir hasta la mañana siguiente sin interrupciones. Te entra la modorra solo de pensarlo. Sin embargo, existe un pequeño grupo de gente para el que este momento del día está en las antípodas de lo que se considera una experiencia agradable. Y son las personas que padecen somnifobia, un trastorno que se caracteriza por «el miedo irracional e intenso a dormir». Para ellos, meterse en la cama es la peor de sus pesadillas.

El pánico a quedarse dormido va mucho más allá de tener problemas para conciliar el sueño. «No se trata de un simple insomnio», adelanta la doctora Daniela Silva, especialista en Medicina Interna. La noche se convierte en un momento de angustia para ellos porque están convencidos de que les va a pasar algo terrible mientras duermen. Basta con meterse en la cama para que empiecen los pensamientos intrusivos en bu-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones
Esta fobia, aunque desde fuera pueda resultar complicada de entender, «se vive con absoluta intensidad por parte de quienes la padecen». Se da la paradoja de que las personas con somnifobia tienden a retrasar la hora de acostarse lo máximo posible para evitar enfrentarse a sus miedos y esto hace que apenas duerman. Es decir, no quieren quedarse dormidos por temor a no despertarse cuando el descanso es justo lo único que su cuerpo necesita para sobrevivir.

«¿Y si dejo de respirar?, ¿y si tengo una pesadilla horrible?, ¿y si me pasa algo?, ¿y si no despierto nunca más?».

Esta fobia implica un estado de ansiedad anticipatoria constante. «Resulta agotador», resumen los especialistas en sueño. A medida que se acerca la hora de dormir, las personas que padecen este trastorno se angustian, los pensamientos obsesivos se vuelven en su cabeza y el cuerpo reacciona. En lugar de relajarse, ocurre todo lo contrario. El corazón se acelera, la respiración se vuelve irregular, sudoración excesiva, náuseas, sensación de ahogo... Es un círculo vicioso muy difícil de romper. El miedo les impide dormir y la falta de sueño intensifica todavía más la ansiedad. ¿Consecuencia? Esa angustia vuelve a reforzar la sensación de miedo. Y así toda la noche.

«Quiénes padecen somnifobia perciben el sueño como un momento de estrés, no de descanso. Y esta interpretación hace que el cerebro active los sistemas de alerta justo cuando el organismo debería prepararse para desconectar y recuperarse. En lugar de favorecer el descanso, el cuerpo libera adrenalina y cortisol (hormonas del estrés) y reduce la producción de melatonina, esencial para dormir. El resultado son síntomas físicos reales, como palpitaciones o temblores, que dificultan alcan-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones

Esta fobia, aunque desde fuera pueda resultar complicada de entender, «se vive con absoluta intensidad por parte de quienes la padecen». Se da la paradoja de que las personas con somnifobia tienden a retrasar la hora de acostarse lo máximo posible para evitar enfrentarse a sus miedos y esto hace que apenas duerman. Es decir, no quieren quedarse dormidos por temor a no despertarse cuando el descanso es justo lo único que su cuerpo necesita para sobrevivir.

¿Por qué tenemos tantos miedos?

El miedo es una de las seis emociones básicas que poseemos los seres humanos desde prácticamente el mismo momento de nuestro nacimiento junto con la alegría, la tristeza, el enfado, el asco y la sorpresa. «Por lo tanto, forma parte de nosotros, de nuestra identidad. Tiene una función adaptativa, puesto que gracias a él nos protegemos y protegemos a

La somnifobia altera las fases reparatoras del sueño, fundamentales para la memoria, la regulación emocional y la regeneración celular. El cerebro permanece en estado de alerta, como si hubiera un peligro real. Es lo que algunos expertos describen como hipervigilancia cognitiva: una especie de centinela interno que no baja la

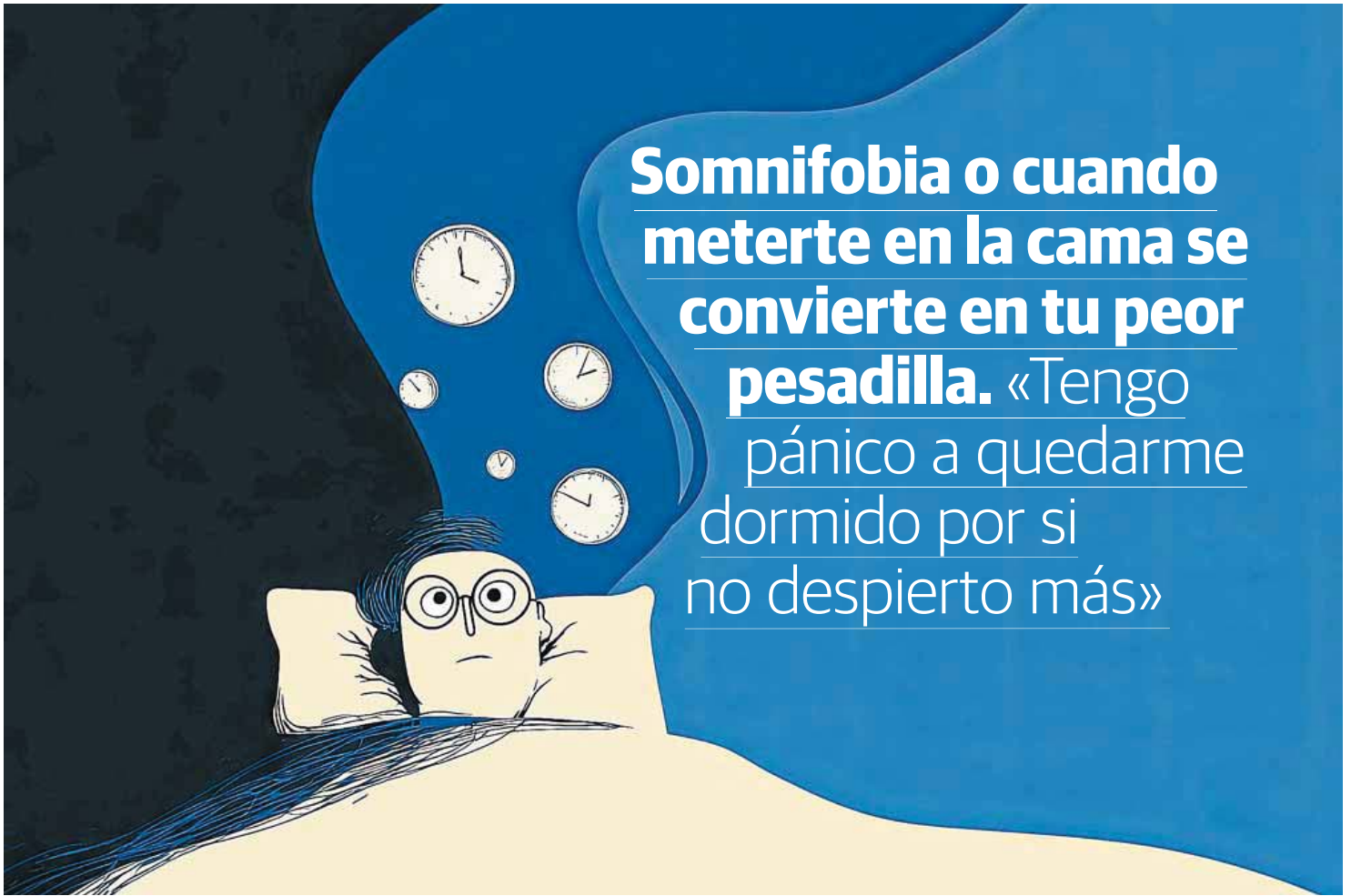
El cerebro permanece en estado de alerta toda la noche, como si el peligro fuese real

nuestros seres queridos. El problema viene cuando ese miedo natural se intensifica y comienza a condicionar tu vida, tus relaciones sociales e incluso tu felicidad», argumenta el psicólogo Manuel Nevado. La clave está en cómo lo abordamos cuando aparece. Hay personas que no pueden llevar una vida normal porque el miedo irracional que sienten hacia una determina situación les impide afrontarla, mientras que otras disfrutaban con esa sensación de peligro.

guardia. De hecho, la falta continuada de un buen descanso no solo causa irritabilidad extrema y problemas de concentración o tristeza profunda sino que en los casos más extremos también puede desencadenar episodios de desorientación, alucinaciones y un nivel de agotamiento que puede hacer que nuestro cuerpo colapse.

En muchos casos, el origen de esta fobia se encuentra en experiencias negativas previas como el insomnio persistente, las pesadillas, los terrores nocturnos o situaciones de estrés prolongado. También puede aparecer en la infancia como parte de los miedos evolutivos, aunque cuando persiste en el tiempo puede convertirse en un «problema realmente limitante, pero no irreversible». Este fenómeno no es menor si se tiene en cuenta que, según los datos publicados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi la mitad de los adultos y una cuarta parte de los niños no duermen lo suficiente y millones de personas sufren trastornos del sueño crónicos.

La buena noticia es que esta fobia es tratable. El primer paso es identificar su origen y a partir de ahí el tratamiento se centra en reeducar al cerebro para que vuelva a asociar la noche con la calma y el descanso, y no con el miedo y el peligro.



Somnifobia o cuando meterte en la cama se convierte en tu peor pesadilla. «Tengo pánico a quedarme dormido por si no despierto más»

CARMEN BARREIRO



Pocas cosas hay más placenteras en esta vida que meterse en una cama con las sábanas recién lavadas después de una jornada agotadora y poder dormir hasta la mañana siguiente sin interrupciones. Te entra la modorra solo de pensarlo. Sin embargo, existe un pequeño grupo de gente para el que este momento del día está en las antípodas de lo que se considera una experiencia agradable. Y son las personas que padecen somnifobia, un trastorno que se caracteriza por «el miedo irracional e intenso a dormir». Para ellos, meterse en la cama es la peor de sus pesadillas.

El pánico a quedarse dormido va mucho más allá de tener problemas para conciliar el sueño. «No se trata de un simple insomnio», adelanta la doctora Daniela Silva, especialista en Medicina Interna. La noche se convierte en un momento de angustia para ellos porque están convencidos de que les va a pasar algo terrible mientras duermen. Basta con meterse en la cama para que empiecen los pensamientos intrusivos en bu-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones
Esta fobia, aunque desde fuera pueda resultar complicada de entender, «se vive con absoluta intensidad por parte de quienes la padecen». Se da la paradoja de que las personas con somnifobia tienden a retrasar la hora de acostarse lo máximo posible para evitar enfrentarse a sus miedos y esto hace que apenas duerman. Es decir, no quieren quedarse dormidos por temor a no despertarse cuando el descanso es justo lo único que su cuerpo necesita para sobrevivir.

«¿Y si de dejo de respirar?, ¿y si tengo una pesadilla horrible?, ¿y si me pasa algo?, ¿y si no despierto nunca más?».

Esta fobia implica un estado de ansiedad anticipatoria constante. «Resulta agotador», resumen los especialistas en sueño. A medida que se acerca la hora de dormir, las personas que padecen este trastorno se angustian, los pensamientos obsesivos se vuelven en su cabeza y el cuerpo reacciona. En lugar de relajarse, ocurre todo lo contrario. El corazón se acelera, la respiración se vuelve irregular, sudoración excesiva, náuseas, sensación de ahogo... Es un círculo vicioso muy difícil de romper. El miedo les impide dormir y la falta de sueño intensifica todavía más la ansiedad. ¿Consecuencia? Esa angustia vuelve a reforzar la sensación de miedo. Y así toda la noche.

«Quienes padecen somnifobia perciben el sueño como un momento de estrés, no de descanso. Y esta interpretación hace que el cerebro active los sistemas de alerta justo cuando el organismo debería prepararse para desconectar y recuperarse. En lugar de favorecer el descanso, el cuerpo libera adrenalina y cortisol (hormonas del estrés) y reduce la producción de melatonina, esencial para dormir. El resultado son síntomas físicos reales, como palpitaciones o temblores, que dificultan alcan-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones

Esta fobia, aunque desde fuera pueda resultar complicada de entender, «se vive con absoluta intensidad por parte de quienes la padecen». Se da la paradoja de que las personas con somnifobia tienden a retrasar la hora de acostarse lo máximo posible para evitar enfrentarse a sus miedos y esto hace que apenas duerman. Es decir, no quieren quedarse dormidos por temor a no despertarse cuando el descanso es justo lo único que su cuerpo necesita para sobrevivir.

¿Por qué tenemos tantos miedos?

El miedo es una de las seis emociones básicas que poseemos los seres humanos desde prácticamente el mismo momento de nuestro nacimiento junto con la alegría, la tristeza, el enfado, el asco y la sorpresa. «Por lo tanto, forma parte de nosotros, de nuestra identidad. Tiene una función adaptativa, puesto que gracias a él nos protegemos y protegemos

La somnifobia altera las fases reparatorias del sueño, fundamentales para la memoria, la regulación emocional y la regeneración celular. El cerebro permanece en estado de alerta, como si hubiera un peligro real. Es lo que algunos expertos describen como hipervigilancia cognitiva: una especie de centinela interno que no baja la

El cerebro permanece en estado de alerta toda la noche, como si el peligro fuese real

a nuestros seres queridos. El problema viene cuando ese miedo natural se intensifica y comienza a condicionar tu vida, tus relaciones sociales e incluso tu felicidad», argumenta el psicólogo Manuel Nevado. La clave está en cómo lo abordamos cuando aparece. Hay personas que no pueden llevar una vida normal porque el miedo irracional que sienten hacia una determinada situación les impide afrontarla, mientras que otras disfrutan con esa sensación de peligro.

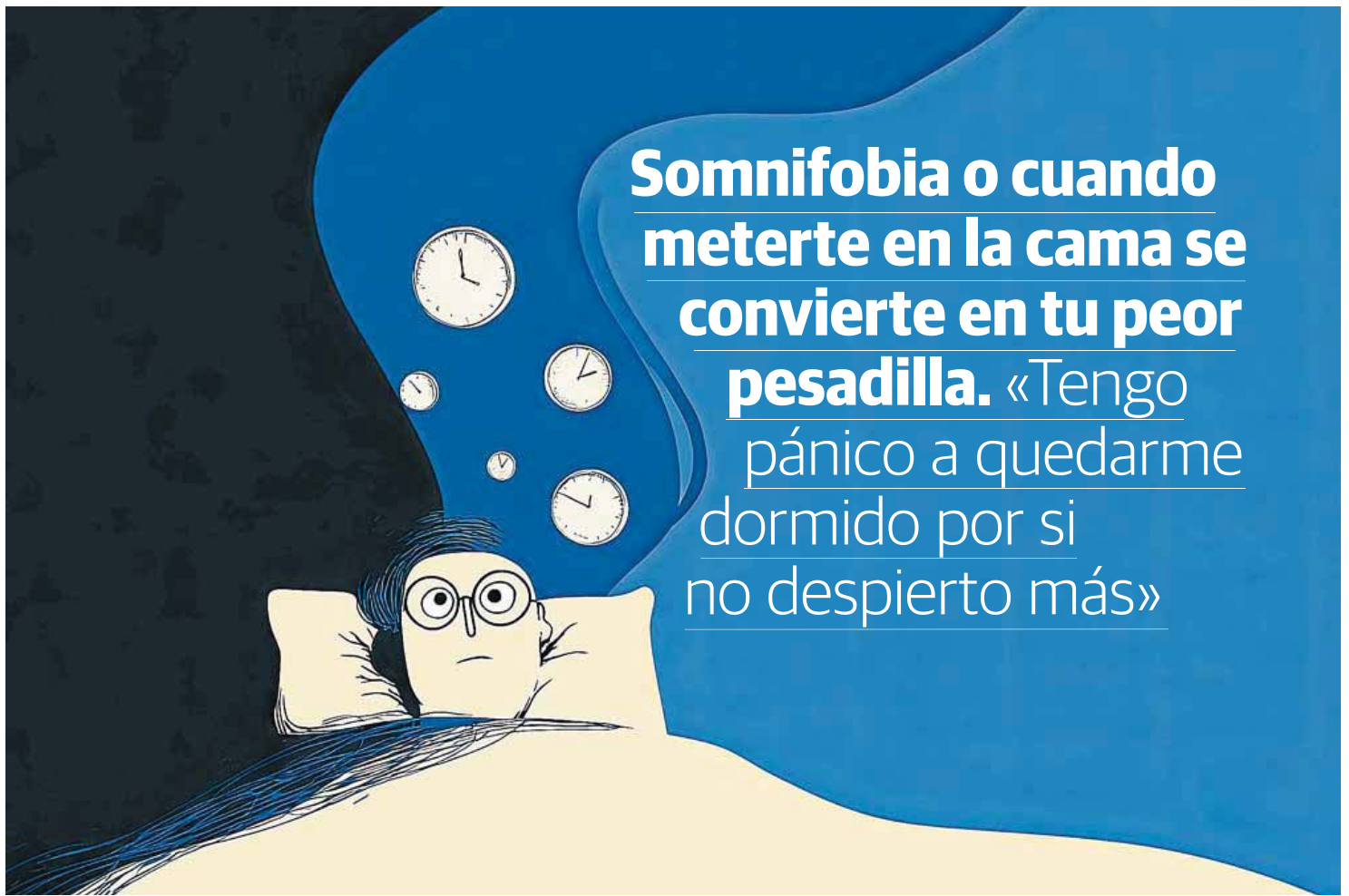
guardia. De hecho, la falta continuada de un buen descanso no solo causa irritabilidad extrema y problemas de concentración o tristeza profunda sino que en los casos más extremos también puede desencadenar episodios de desorientación, alucinaciones y un nivel de agotamiento que puede hacer que nuestro cuerpo colapse.

En muchos casos, el origen de esta fobia se encuentra en experiencias negativas previas como el insomnio persistente, las pesadillas, los terrores nocturnos o situaciones de estrés prolongado. También puede aparecer en la infancia como parte de los miedos evolutivos, aunque cuando persiste en el tiempo puede convertirse en un «problema realmente limitante, pero no irreversible». Este fenómeno no es menor si se tiene en cuenta que, según los datos publicados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi la mitad de los adultos y una cuarta parte de los niños no duermen lo suficiente y millones de personas sufren trastornos del sueño crónicos.

La buena noticia es que esta fobia es tratable. El primer paso es identificar su origen y a partir de ahí el tratamiento se centra en reeducar al cerebro para que vuelva a asociar la noche con la calma y el descanso, y no con el miedo y el peligro.



21 Marzo, 2026



Somnifobia o cuando meterte en la cama se convierte en tu peor pesadilla. «Tengo pánico a quedarme dormido por si no despierto más»

CARMEN BARREIRO



Pocas cosas hay más placenteras en esta vida que meterse en una cama con las sábanas recién lavadas después de una jornada agotadora y poder dormir hasta la mañana siguiente sin interrupciones. Te entra la modorra solo de pensarlo. Sin embargo, existe un pequeño grupo de gente para el que este momento del día está en las antípodas de lo que se considera una experiencia agradable. Y son las personas que padecen **somnifobia**, un trastorno que se caracteriza por «el miedo irracional e intenso a dormir». Para ellos, meterse en la cama es la peor de sus pesadillas.

El pánico a quedarse dormido va mucho más allá de tener problemas para conciliar el sueño. «No se trata de un simple insomnio», adelanta la doctora Daniela Silva, especialista en Medicina Interna. La noche se convierte en un momento de angustia para ellos porque están convencidos de que les va a pasar algo terrible mientras duermen. Basta con meterse en la cama para que empiecen los pensamientos intrusivos en bu-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones
 Esta fobia implica un estado de ansiedad anticipatoria constante. «Resulta agotador», resumen los especialistas en sueño. A medida que se acerca la hora de dormir, las personas que padecen este trastorno se angustian, los pensamientos obsesivos se vuelven en su cabeza y el cuerpo reacciona. En lugar de relajarse, ocurre todo lo contrario. El corazón se acelera, la respiración se vuelve irregular, sudoración excesiva, náuseas, sensación de ahogo... Es un círculo vicioso muy difícil de romper. El miedo les impide dormir y la falta de sueño intensifica todavía más la ansiedad. ¿Consecuencia? Esa angustia vuelve a reforzar la sensación de miedo. Y así toda la noche.

«Quiénes padecen **somnifobia** perciben el sueño como un momento de estrés, no de descanso. Y esta interpretación hace que el cerebro active los sistemas de alerta justo cuando el organismo debería prepararse para desconectar y recuperarse. En lugar de favorecer el descanso, el cuerpo libera adrenalina y cortisol (hormonas del estrés) y reduce la producción de melatonina, esencial para dormir. El resultado son síntomas físicos reales, como palpitaciones o temblores, que dificultan alcan-

zar el estado de calma necesario para conciliar el sueño», explica la doctora Silva, especialista de Cigna Healthcare España.

Tristeza y alucinaciones

Esta fobia, aunque desde fuera pueda resultar complicada de entender, «se vive con absoluta intensidad por parte de quienes la padecen». Se da la paradoja de que las personas con **somnifobia** tienden a retrasar la hora de acostarse lo máximo posible para evitar enfrentarse a sus miedos y esto hace que apenas duerman. Es decir, no quieren quedarse dormidos por temor a no despertarse cuando el descanso es justo lo único que su cuerpo necesita para sobrevivir.

¿Por qué tenemos tantos miedos?

El miedo es una de las seis emociones básicas que poseemos los seres humanos desde prácticamente el mismo momento de nuestro nacimiento junto con la alegría, la tristeza, el enfado, el asco y la sorpresa. «Por lo tanto, forma parte de nosotros, de nuestra identidad. Tiene una función adaptativa, puesto que gracias a él nos protegemos y protegemos a

La **somnifobia** altera las fases reparadoras del sueño, fundamentales para la memoria, la regulación emocional y la regeneración celular. El cerebro permanece en estado de alerta, como si hubiera un peligro real. Es lo que algunos expertos describen como **hipervigilancia cognitiva**: una especie de centinela interno que no baja la

El cerebro permanece en estado de alerta toda la noche, como si el peligro fuese real

nuestros seres queridos. El problema viene cuando ese miedo natural se intensifica y comienza a condicionar tu vida, tus relaciones sociales e incluso tu felicidad», argumenta el psicólogo Manuel Nevado. La clave está en cómo lo abordamos cuando aparece. Hay personas que no pueden llevar una vida normal porque el miedo irracional que sienten hacia una determinada situación les impide afrontarla, mientras que otras disfrutaban con esa sensación de peligro.

guardia. De hecho, la falta continuada de un buen descanso no solo causa irritabilidad extrema y problemas de concentración o tristeza profunda sino que en los casos más extremos también puede desencadenar episodios de desorientación, alucinaciones y un nivel de agotamiento que puede hacer que nuestro cuerpo colapse.

En muchos casos, el origen de esta fobia se encuentra en experiencias negativas previas como el insomnio persistente, las pesadillas, los terrores nocturnos o situaciones de estrés prolongado. También puede aparecer en la infancia como parte de los miedos evolutivos, aunque cuando persiste en el tiempo puede convertirse en un «problema realmente limitante, pero no irreversible». Este fenómeno no es menor si se tiene en cuenta que, según los datos publicados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi la mitad de los adultos y una cuarta parte de los niños no duermen lo suficiente y millones de personas sufren trastornos del sueño crónicos.

La buena noticia es que esta fobia es tratable. El primer paso es identificar su origen y a partir de ahí el tratamiento se centra en reeducar al cerebro para que vuelva a asociar la noche con la calma y el descanso, y no con el miedo y el peligro.



22 Marzo, 2026

► CEFALEAS

El abordaje precoz de la migraña puede condicionar su evolución

El encuentro Cefabox reúne a neurólogos de referencia implicados en una mejor atención a esta patología

R. S. B.

Actuar a tiempo puede marcar la diferencia en la evolución de la migraña, una enfermedad neurológica crónica que sigue estando infradiagnosticada y, en muchos casos, banalizada. Así lo han subrayado especialistas reunidos en la XV edición de Cefabox, uno de los principales encuentros nacionales sobre cefaleas, celebrado los días 6 y 7 de marzo en Madrid.

Durante la reunión, organizada por la biofarmacéutica AbbVie, neurólogos de referencia coincidieron en que el

tratamiento temprano, junto con una mejor coordinación asistencial, resulta clave para evitar la cronificación de la enfermedad y reducir su impacto en la vida diaria de los pacientes. "Cuanto antes tratemos la migraña, mejor evolucionan las personas que la padecen", explicó el neurólogo Jaime Rodríguez Vico, quien advirtió de que intervenir de forma precoz puede evitar la sensibilización del sistema nervioso y, con ello, la persistencia del dolor.

En esta misma línea, la especialista Carmen González Oria insistió en la importancia de que el paciente consulte en fases iniciales. Sin embargo, reconoció que el diagnóstico precoz se ve frenado por factores sociales, como la normalización de la enfermedad o el estigma. "Muchas personas ocultan su migraña en el trabajo o

Un problema que atañe a enfermería, farmacia y AP

Reforzar el papel de la Atención Primaria (AP) es clave para detectar y tratar de forma temprana los casos. "Si queremos acortar tiempos, la migraña debe identificarse desde el inicio en este nivel asistencial", apunta el Dr. Jaime Rodríguez Vico. Primaria no solo debe ser un punto de derivación, sino un nivel resolutivo con herramientas adecuadas. El encuentro destacó el papel creciente de la enfermería y de la farmacia comunitaria en la educación sanitaria, la detección precoz y el seguimiento de los pacientes. Una mejor formación de todos se considera esencial para optimizar los circuitos asistenciales.

en su entorno social, lo que retrasa la búsqueda de atención médica", señaló.

La migraña no es un simple dolor de cabeza. Se trata de una patología incapacitante que puede acompañarse de náuseas, vómitos o una alta sensibilidad a la luz y al sonido. Según la Sociedad Española de Neurología, afecta a entre el 15% y el 20% de las mujeres y hasta el 8% de los hombres en España. En sus formas más graves, como la migraña crónica, cuando el dolor aparece más de 15 días al mes, puede tener un fuerte impacto en la vida laboral, social y familiar.

El neurólogo Javier Camiña recordó que es necesario avanzar también en el ámbito laboral, favoreciendo entornos más flexibles que permitan a los pacientes manejar sus síntomas "con dignidad y sin tener que esconder su diagnóstico".



22 Marzo, 2026

► CEFALEAS

El abordaje precoz de la migraña puede condicionar su evolución

El encuentro Cefabox reúne a neurólogos de referencia implicados en una mejor atención a esta patología

R. S. B.

Actuar a tiempo puede marcar la diferencia en la evolución de la migraña, una enfermedad neurológica crónica que sigue estando infradiagnosticada y, en muchos casos, banalizada. Así lo han subrayado especialistas reunidos en la XV edición de Cefabox, uno de los principales encuentros nacionales sobre cefaleas, celebrado los días 6 y 7 de marzo en Madrid.

Durante la reunión, organizada por la biofarmacéutica AbbVie, neurólogos de referencia coincidieron en que el

tratamiento temprano, junto con una mejor coordinación asistencial, resulta clave para evitar la cronificación de la enfermedad y reducir su impacto en la vida diaria de los pacientes. "Cuanto antes tratemos la migraña, mejor evolucionan las personas que la padecen", explicó el neurólogo Jaime Rodríguez Vico, quien advirtió de que intervenir de forma precoz puede evitar la sensibilización del sistema nervioso y, con ello, la persistencia del dolor.

En esta misma línea, la especialista Carmen González Oria insistió en la importancia de que el paciente consulte en fases iniciales. Sin embargo, reconoció que el diagnóstico precoz se ve frenado por factores sociales, como la normalización de la enfermedad o el estigma. "Muchas personas ocultan su migraña en el trabajo o

Un problema que atañe a enfermería, farmacia y AP

Reforzar el papel de la Atención Primaria (AP) es clave para detectar y tratar de forma temprana los casos. "Si queremos acortar tiempos, la migraña debe identificarse desde el inicio en este nivel asistencial", apunta el Dr. Jaime Rodríguez Vico. Primaria no solo debe ser un punto de derivación, sino un nivel resolutivo con herramientas adecuadas. El encuentro destacó el papel creciente de la enfermería y de la farmacia comunitaria en la educación sanitaria, la detección precoz y el seguimiento de los pacientes. Una mejor formación de todos se considera esencial para optimizar los circuitos asistenciales.

en su entorno social, lo que retrasa la búsqueda de atención médica", señaló.

La migraña no es un simple dolor de cabeza. Se trata de una patología incapacitante que puede acompañarse de náuseas, vómitos o una alta sensibilidad a la luz y al sonido. Según la Sociedad Española de Neurología, afecta a entre el 15% y el 20% de las mujeres y hasta el 8% de los hombres en España. En sus formas más graves, como la migraña crónica, cuando el dolor aparece más de 15 días al mes, puede tener un fuerte impacto en la vida laboral, social y familiar.

El neurólogo Javier Camiña recordó que es necesario avanzar también en el ámbito laboral, favoreciendo entornos más flexibles que permitan a los pacientes manejar sus síntomas "con dignidad y sin tener que esconder su diagnóstico".