

Sonambulismo y comida: qué es la parasomnia, el extraño trastorno que padece Wanda Nara

01/02/2026



Wanda Nara sorprendió al revelar que **padece de un trastorno del sueño llamado parasomnia**, que provoca conductas automáticas durante la noche, tales como **levantarse de la cama o comer sin tener conciencia de lo que se está haciendo**. La conductora de MasterChef Celebrity relató su experiencia de manera distendida, pero su testimonio despertó el interés público sobre una afección que puede presentarse a cualquier edad.

Con su típico humor, **la mediática aseguró: “Como sonámbula, me levanto dormida y como”**. Allí, describió uno de los síntomas típicos de este trastorno del sueño: la alimentación sin recuerdo posterior. Según estudios médicos, este tipo de episodios ocurren en estados de conciencia reducida, por lo

que **la persona no suele registrar lo sucedido al despertar.**

Cabe destacar que **la parasomnia puede presentarse tanto en niños como en adultos** y que los episodios aislados son relativamente comunes, pero que, si persisten en el tiempo, necesitan un seguimiento profesional, ya que podría ser perjudicial para la salud.

Qué es la parasomnia, el trastorno que padece Wanda Nara

La **parasomnia** es un grupo de **trastornos del sueño caracterizados por conductas anormales** que se producen mientras la persona duerme, se está quedando dormida o se despierta. Los médicos la clasifican en distintos tipos, entre los que se destacan:

- **Sonambulismo**, que implica caminar o realizar acciones simples sin conciencia.
- Trastornos del comportamiento en el sueño REM, donde pueden aparecer movimientos bruscos o conductas más intensas.
- **Terrores nocturnos, frecuentes en la infancia.**
- Alimentación automática, como la que describió la conductora.



Trastorno del sueño. Foto: Freepik

Cada una de estas modalidades presenta características particulares y riesgos asociados, especialmente cuando hay desplazamientos físicos o consumo de alimentos sin control.

Entre los síntomas más habituales, se encuentran levantarse de la cama durante el sueño, hablar dormido, caminar sin rumbo consciente y hasta comer mientras se duerme. **Este diagnóstico suele requerir la consulta de un especialista en medicina del sueño,** y hasta en algunos casos severos, se requiere el registro de video para diferenciar la parasomnia de otros trastornos neurológicos o del descanso.

Qué hacer ante episodios recurrentes

Los expertos recomiendan buscar atención médica cuando los episodios son frecuentes o representan un riesgo para la persona o su entorno. **Factores como el estrés, la falta de sueño, el consumo de alcohol o ciertos medicamentos pueden favorecer la aparición de estas conductas.**

El tratamiento generalmente combina medidas de higiene del sueño, reducción de los factores desencadenantes y, según el caso, medicación o terapia cognitivo-conductual. **El objetivo**

principal es disminuir los episodios, prevenir accidentes y mejorar la calidad del descanso.

Fuente: Canal 26