



Prevalencia e impacto de la parálisis del sueño en jóvenes y adolescentes de Acoyapa, departamento de Chontales, durante el período mayo 2018 a junio 2019

Pablo Excequiel Calero Cruz

Especialista en Metodología de Investigación

Licenciado en Psicología con especialidad Clínica

ORCID: [0009-0003-2710-3296](https://orcid.org/0009-0003-2710-3296)

cinv.stomas0501@uml.edu.n

Universidad Martín Lutero Sede Santo Tomás

Recibido: 10 de marzo de 2026.
Aceptado: 15 de junio de 2026
Received: March 10, 2026
Accepted: June 15, 2026

Resumen

El presente artículo expone los resultados de una investigación realizada con el objetivo principal de analizar la prevalencia e impacto de la parálisis del sueño en jóvenes y adolescentes de Acoyapa durante el periodo mayo 2018 a junio 2019. Metodológicamente, se implementó un diseño de corte transversal, se aplicaron encuestas y el test del sueño. La muestra total abarcó a 108 personas, dividida entre ciudadanos que asistían al Centro de Salud local y estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del Instituto Nacional San Sebastián. Los hallazgos demostraron una significativa incidencia del padecimiento: 81 participantes confirmaron haber experimentado episodios de parálisis del sueño. Se constató que la etapa de mayor vulnerabilidad es la adolescencia. Asimismo, los datos corroboraron que el estrés agudo y el agotamiento físico constituyeron los factores desencadenantes principales. Igualmente, el estudio reflejó un profundo desconocimiento sobre la patología, lo que propicia que los afectados experimenten temor ante las alucinaciones, atribuyan el evento a fenómenos paranormales y eviten buscar asistencia médica oportuna. Se concluye que la inestabilidad psicosocial incrementa drásticamente la manifestación de este tipo de parasomnias. Por ello, resulta indispensable fomentar la educación clínica para desmitificar el trastorno y brindar orientación adecuada a la población afectada

Palabras clave: Parálisis del sueño, Parasomnias, Episodios; patología.



Analysis of sleep paralysis episodes in a youth population: A cohort study in Acoyapa, Chontales, during the period May 2018 to June 2019

Abstract

This article presents the results of a study focused on analyzing the prevalence of sleep paralysis. The study was conducted with young people and adolescents in the municipality of Acoyapa, Chontales, between May 2018 and June 2019. The main objective was to demonstrate the impact of social stress on mental health and to debunk popular myths associated with this disorder through scientific explanations. Methodologically, a cross-sectional design was implemented using surveys and sleep tests. The total sample comprised 108 individuals, divided between residents attending the local Health Center and 4th and 5th-year high school students from the San Sebastián National Institute. The findings demonstrated a significant incidence of the condition: 81 participants confirmed having experienced episodes of sleep paralysis. Adolescence was found to be the most vulnerable stage. Furthermore, the data corroborated that acute stress and physical exhaustion were the main triggering factors. Similarly, the study revealed a profound lack of understanding about the condition, which leads those affected to experience fear in the face of hallucinations, attribute the event to paranormal phenomena, and avoid seeking timely medical assistance. It concludes that psychosocial instability drastically increases the occurrence of this type of parasomnia. Therefore, it is essential to promote clinical education to demystify the disorder and provide appropriate guidance to the affected population.

Key Words: Sleep paralysis, Parasomnias, Episodes; pathology.



1. Introducción

El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento (Instituto del sueño, 2018). Sin embargo, este proceso puede verse interrumpido por diversas parasomnias, entre las que destaca la parálisis del sueño. Este fenómeno se define como una incapacidad transitoria y consciente para realizar movimientos voluntarios durante la transición entre el sueño y la vigilia (Vicente., 2018). El problema fundamental radica en que, aunque es un evento biológico documentado, la experiencia suele estar acompañada de una intensa sensación de angustia y terror, agravada por la falta de información científica en la población general.

En el contexto científico, la parálisis del sueño se vincula directamente con una intrusión de elementos de la fase MOR (Movimientos Oculares Rápidos) en el estado de vigilia. Trabajos previos, como los metaanálisis de Sharpless y Barber, han discutido la prevalencia de este trastorno, estimando que aproximadamente el 7.6% de la población general lo experimentará al menos una vez, cifra que asciende drásticamente al 28.3% en estudiantes y al 31.9% en pacientes con trastornos psiquiátricos (Cuaderno de Cultura Científica, 2016). Esta discusión científica subraya la importancia del tema, no solo como una curiosidad neurológica, sino como un factor que afecta la salud mental y la calidad de vida.

Históricamente, la parálisis del sueño ha sido interpretada bajo prismas mitológicos y sobrenaturales (Cornejo, 2016). Desde las descripciones de Isbrand van Diemerbroek en el siglo XVII hasta las leyendas de ataques de incubos o "subida del muerto", el concepto ha evolucionado desde la superstición hacia la neuropsicología clínica. Teóricamente, el problema se fundamenta en la disociación entre la atonía muscular propia del sueño MOR y el nivel de alerta cerebral, influenciado por factores predisponentes como el estrés, la privación de sueño y los horarios irregulares.

La definición del problema en esta investigación se centra en la vulnerabilidad de los jóvenes y adolescentes en el municipio de Acoyapa, Chontales. En este grupo demográfico, la parálisis del sueño no solo se presenta con frecuencia, sino que genera repercusiones psicológicas significativas debido al desconocimiento de su origen fisiológico. La lógica que asume el investigador busca conectar la teoría científica con la realidad social del municipio, contrastando la prevalencia real con la percepción del afectado.

Finalmente, este estudio se propone como objetivo general analizar la prevalencia e impacto de la parálisis del sueño en jóvenes y adolescentes de Acoyapa durante el periodo mayo 2018 a junio 2019. Para ello, se plantean como objetivos específicos: describir los aspectos fundamentales del padecimiento mediante análisis documental, corroborar su presencia en la población de estudio mediante la aplicación de encuestas y test del sueño, e identificar las afectaciones en las etapas del desarrollo para proponer mecanismos de control que mitiguen el impacto negativo en la población afectada.

2. Metodología investigativa

El diseño metodológico de la presente investigación se fundamenta en un enfoque cuantitativo de corte transversal, orientado bajo la línea de investigación, incidencias de la salud en el bienestar social y familiar. El proceso se desarrolló de manera clara y detallada, partiendo de una población de 200 personas, correspondientes al municipio de Acoyapa, de las cuales se seleccionó una muestra representativa de 108 personas, integradas por estudiantes de 10 mo y 11 mo grado de secundaria del Instituto Nacional San Sebastián (INASS) y ciudadanos que acudieron al centro de salud local, abarcando principalmente adolescentes y adultos jóvenes de entre 18 y 23 años, así como adultos de hasta 50 años.

El procedimiento de recolección de datos se llevó a cabo entre mayo 2018 a junio 2019, iniciando con la obtención del consentimiento informado de los participantes y la entrega de material informativo sobre la naturaleza científica de la parálisis del sueño para garantizar la comprensión del fenómeno estudiado. Como técnicas de investigación, se empleó la encuesta como instrumento principal, compuesta por 15 ítems que exploraron variables como la edad del primer episodio, frecuencia de los eventos, posturas corporales al dormir, antecedentes familiares y conocimientos previos sobre el trastorno. Esta técnica se complementó con la aplicación de un test del sueño para corroborar de forma cualitativa y cuantitativa la presencia de alteraciones, además del uso de la observación y entrevistas psicológicas para profundizar en el impacto emocional y los signos clínicos detectados.

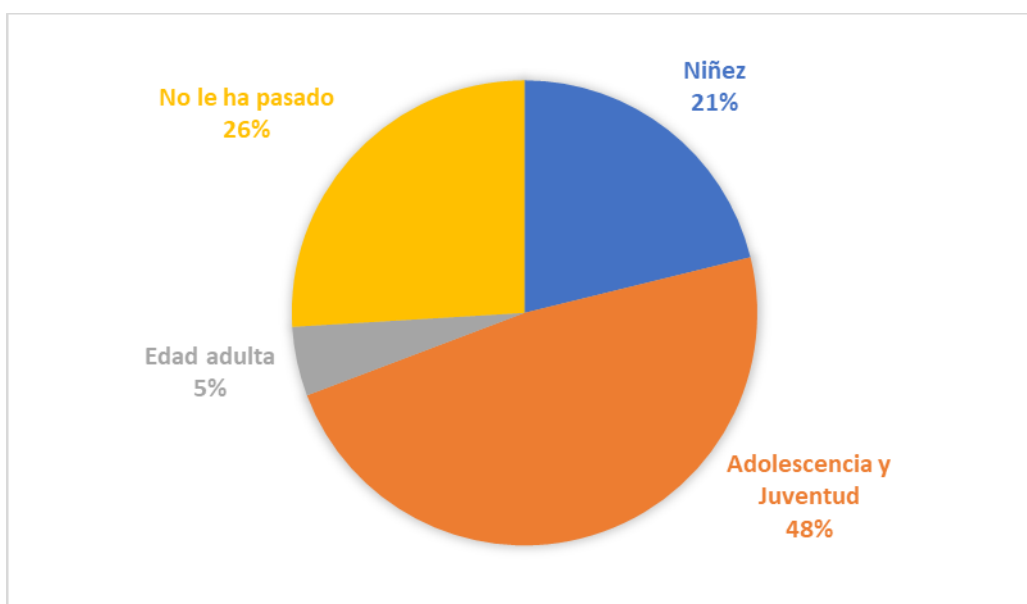
El análisis de la información se realizó mediante estadística descriptiva, lo que permitió procesar las frecuencias y porcentajes relativos a la prevalencia del trastorno en las distintas etapas del desarrollo. Finalmente, el estudio estableció un contraste lógico entre los datos obtenidos en campo y la fundamentación teórica basada en los criterios diagnósticos del DSM-5, permitiendo así una interpretación objetiva del problema y el cumplimiento de los objetivos planteados. (David J. Kupfer

& Darrel A. Regier, 2014, pág. 36) Como refieren en que los trastornos del sueño se acompañan con frecuencia de depresión, ansiedad y cambios cognitivos que deben tenerse en cuenta en la planificación del tratamiento y en su manejo.

3. Resultados y discusión

Los hallazgos obtenidos a través de la aplicación de encuestas y el test del sueño a la muestra de 108 personas incluyendo a ciudadanos que visitaba el centro de salud y estudiantes de 10 mo y 11 mo grado de secundaria del Instituto Nacional San Sebastián en Acoyapa, Chontales; se encontró que 81 personas presentaron este padecimiento, revelando que la parálisis del sueño es un fenómeno con una presencia significativa y una carga emocional considerable. Al tabular los datos, se identificó que la mayoría de los sujetos experimentaron su primer episodio durante la adolescencia y la juventud temprana (entre los 10 y 25 años), coincidiendo con periodos de alta demanda académica y cambios biológicos.

Figura 1. Padecimiento de la Parálisis del Sueño por etapa



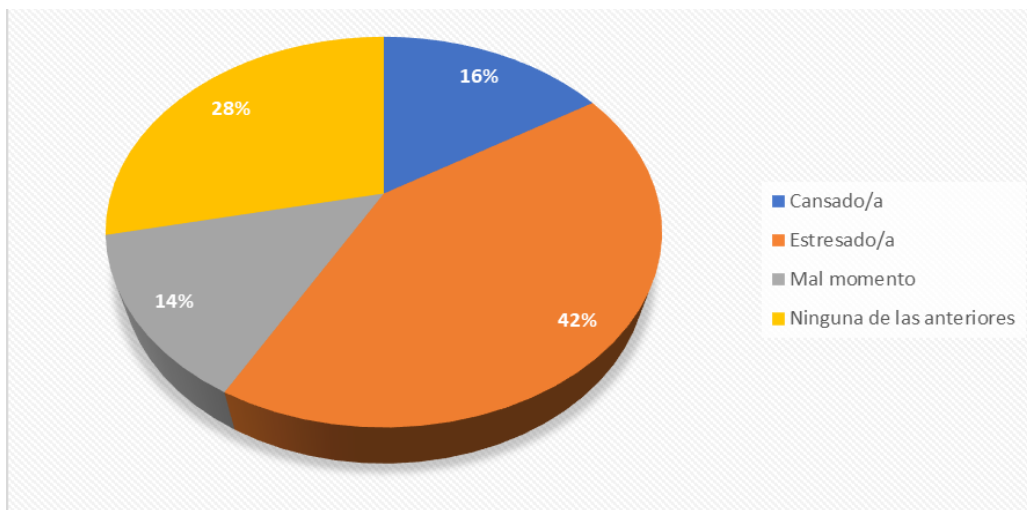
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes y ciudadanos

Un dato relevante es que el 98% de los encuestados expresó tener una sensación de terror intenso durante el evento, frecuentemente vinculada a alucinaciones hipnagógicas, como la sensación de una presencia en la habitación o presión en el pecho. En cuanto a la frecuencia, si bien para una parte de la muestra, el evento fue aislado, un grupo significativo

Prevalencia e impacto de la parálisis del sueño en jóvenes y adolescentes de Acoyapa

reportó recurrencia asociada a factores externos como niveles elevados de estrés y malos hábitos de descanso, específicamente la privación del sueño y horarios irregulares.

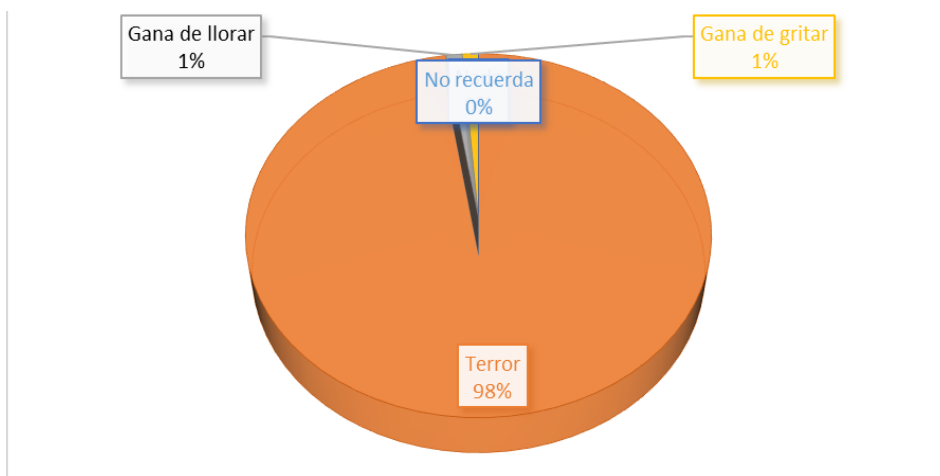
Figura 2. ¿Te ocurre más cuando...?



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes y ciudadanos

La prevalencia identificada en los adolescentes y jóvenes de Acoyapa, Chontales; se alinea con los estudios de Sharpless y Barber, quienes postulan que los estudiantes son un grupo de alto riesgo debido a la irregularidad en sus ciclos circadianos. El hecho de que el terror sea la emoción predominante (98%) valida la teoría neuropsicológica que explica la activación de la amígdala durante la intrusión del sueño MOR en la vigilia; el cerebro, al encontrarse consciente, pero notar la atonía muscular (parálisis), interpreta la situación como una amenaza vital, disparando una respuesta de pánico.

Figura 3. ¿Qué sentiste cuando te dio la Parálisis del Sueño?



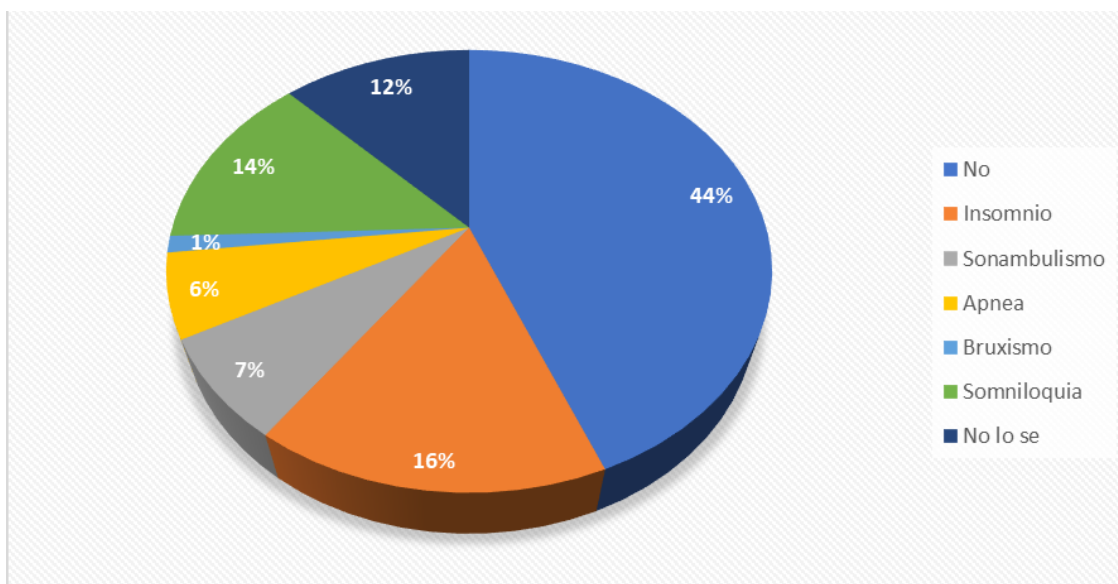
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes y ciudadanos

Al contrastar los hallazgos con las hipótesis formuladas, se confirma que factores socioculturales influyen en la interpretación del fenómeno. Mientras que la ciencia lo define como una parasomnia, una parte de la muestra, aún asocia la experiencia con eventos paranormales (subida del muerto), lo que incrementa la ansiedad posterior al episodio. Esta interpretación errónea subraya las implicaciones prácticas de la investigación; existe una necesidad urgente de educación en higiene del sueño en el municipio. Los resultados demuestran que la parálisis del sueño no es una patología aislada, sino un indicador de la salud mental y el bienestar social de la población joven.

Figura 4. ¿Tiene algún otro trastorno del sueño?

Los resultados de la gráfica revelan que la mayoría de los encuestados, un 44%, afirma no padecer ningún trastorno del sueño, cifra que se complementa con un 12% que desconoce su situación. Por otro lado, entre quienes sí identifican algún problema, el insomnio (16%) y la somniloquia (14%) se posicionan como las afecciones más comunes, superando por amplio margen a otros trastornos con menor presencia en la muestra, tales como el sonambulismo (7%), la apnea (6%) y, en último lugar, el bruxismo (1%).

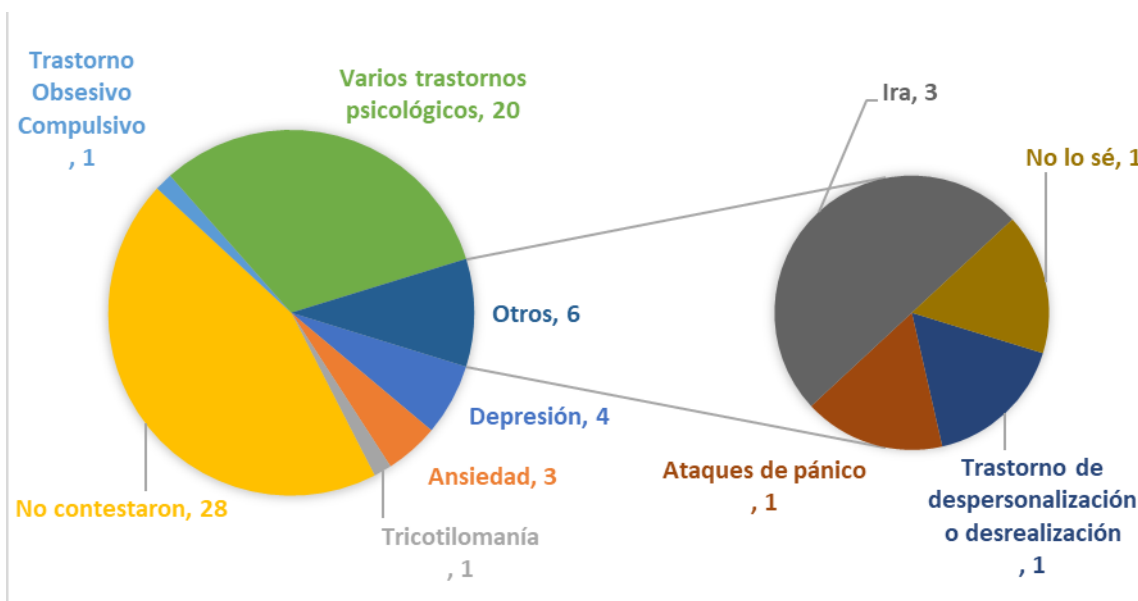
Prevalencia e impacto de la parálisis del sueño en jóvenes y adolescentes de Acoyapa



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes y ciudadanos

Finalmente, la relación entre el estrés y la aparición de los episodios confirma que el entorno del individuo actúa como un catalizador biológico. Estos hallazgos sitúan al estudio en Acoyapa, Chontales, en consonancia con trabajos internacionales que sugieren que la parálisis del sueño debe abordarse no solo desde la neurología, sino también desde la gestión del estrés y la psicología clínica, proporcionando así una base sólida para futuras intervenciones preventivas en la comunidad.

Figura 5. ¿Padece algún trastorno psicológico?

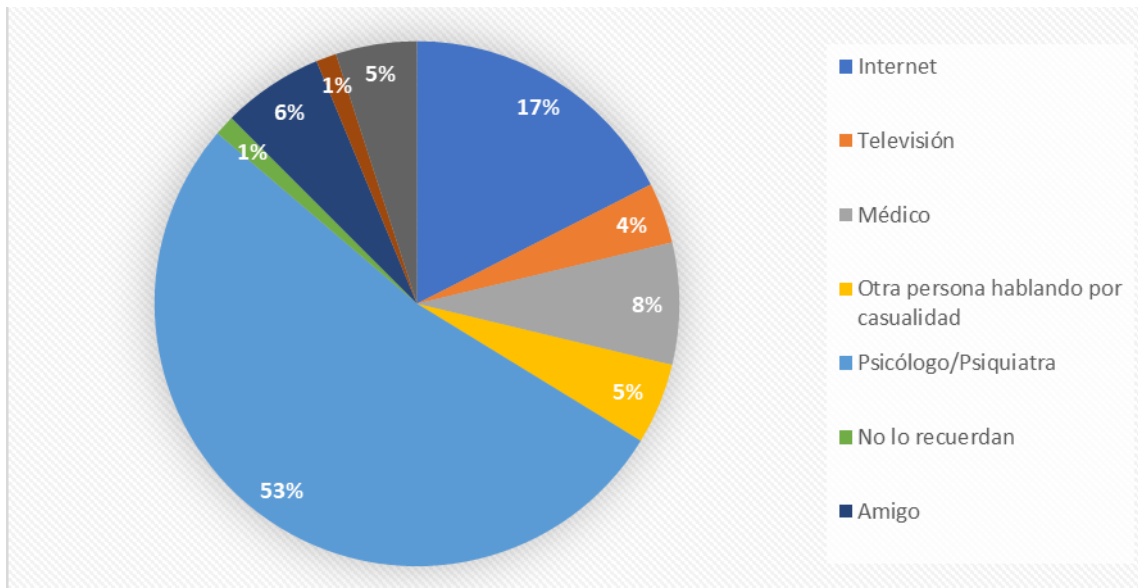


Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes y ciudadanos

El análisis de la salud mental en la muestra de Acoyapa, Chontales; revela una comorbilidad crítica, donde un grupo significativo de 20 personas reporta padecer múltiples trastornos psicológicos simultáneamente, lo que establece un terreno fértil para la recurrencia de parasomnias. Además de cuadros específicos de depresión (4 casos) y ansiedad (3 casos), la presencia de ataques de pánico e ira sugiere una desregulación emocional que intensifica la respuesta de terror del 98% observada durante los episodios. Esta vulnerabilidad psicológica, sumada a que el 42% identifica al estrés como el principal detonante, confirma que la parálisis del sueño en esta población juvenil no es un evento neurológico aislado, sino una manifestación somática de un estado psíquico comprometido.

Por otro lado, existe una brecha diagnóstica y social preocupante, evidenciada por 28 participantes que optaron por no contestar sobre su estado psicológico y un 12% que desconoce si padece otros trastornos del sueño. Este silencio estadístico, sumado a la persistente interpretación de los episodios como eventos paranormales ("subida del muerto"), subraya una carencia de alfabetización en salud mental que incrementa la ansiedad post-episodio. En consecuencia, los hallazgos demuestran que la parálisis del sueño en Acoyapa, Chontales; actúa como un indicador de bienestar social, cuya solución requiere un abordaje clínico multidisciplinario que trascienda la higiene del sueño e incluya la gestión psicoterapéutica de los trastornos de base detectados.

Figura 6. ¿Cómo descubriste lo que era?



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes y ciudadanos

El análisis sobre el descubrimiento del fenómeno revela una dependencia crítica en la mediación profesional, donde el 53% de los sujetos identificó el padecimiento a través de un psicólogo o psiquiatra. Este dato es fundamental, ya que, valida la relación directa entre la parálisis del sueño y la salud mental, coincidiendo con el alto índice de individuos que reportaron varios trastornos psicológicos (20 personas) y cuadros de ansiedad o depresión. Sin embargo, el hecho de que solo un 8% lo descubriera mediante un médico general sugiere una brecha en la atención primaria de salud, donde la parálisis del sueño suele ser subestimada o no diagnosticada hasta que el paciente busca apoyo especializado por crisis de salud mental.

Por otro lado, la influencia de fuentes no clínicas como Internet (17%), amigos (6%) y televisión (4%) refleja cómo la población juvenil intenta dar sentido a una experiencia que el 98% describe como terrorífica fuera del sistema sanitario formal. Esta búsqueda de información externa, sumada a que el 48% experimenta su primer episodio en la juventud temprana, resalta la necesidad de implementar programas de higiene del sueño y educación diagnóstica en el municipio de Acoyapa, Chontales. En conclusión, los datos demuestran que, aunque el diagnóstico profesional es la vía principal de identificación para más de la mitad de la muestra, persiste una desinformación que alimenta las interpretaciones

paranormales y el estrés post-episodio, consolidando a la parálisis del sueño como un indicador clave del bienestar psicosocial de la comunidad.

4. Conclusiones

La presente investigación permitió determinar que la Parálisis del Sueño es un fenómeno con una presencia significativa en el municipio de Acoyapa, afectando a 81 de los 108 individuos muestreados (ciudadanos y estudiantes). Se concluye que la adolescencia y la juventud temprana (10-25 años) constituyen el periodo crítico de vulnerabilidad para el primer episodio, concentrando el 48% de los casos registrados. Este patrón se vincula estrechamente con las altas demandas académicas y los cambios biológicos propios de estas etapas de desarrollo.

Los hallazgos confirman que la Parálisis del Sueño no se manifiesta como un evento aislado, sino que actúa como un indicador del bienestar psicosocial de la población. El estrés fue identificado como el principal catalizador biológico, reportado por el 42% de los participantes como el factor desencadenante más frecuente. Asimismo, la experiencia está marcada por una fuerte carga emocional, donde el 98% de los sujetos experimentó terror intenso y alucinaciones hipnagógicas, validando la teoría de la activación de la amígdala ante la atonía muscular. Además de la entrevista realizada a cada encuestados durante el proceso de aplicación, han referido que lo sucedido en su vida había marcado su vida al vivirlo como si fuera real.

Es importante recalcar que en el proceso de ejecución de esta investigación se presentó algunas situaciones que se mencionara en las limitaciones de estudio (1), pero fue evacuada por parte del investigador ya que en ese momento él era egresado de la carrera de Psicología con especialidad en Clínica; lo que significó que una vez ellos expresaban, se le explicaban desde el punto de vista psicológico. Además, se le indicó a los encuestados la importancia de visitar a un profesional de la salud mental (2) para ser evaluado y así conocer su estado mental.



5. Referencias bibliográficas

- Cornejo, D. (19 de Enero de 2016). *CIENTÍFICOS EXPLICAN QUÉ SUCEDE CUANDO 'SE TE SUBE EL MUERTO'*. Obtenido de CIENTÍFICOS EXPLICAN QUÉ SUCEDE CUANDO 'SE TE SUBE EL MUERTO': <https://www.sopitas.com/mientras-tanto/cientificos-explican-que-sucede-cuando-se-te-sube-el-muerto/>
- Cuaderno de Cultura Científica. (30 de Mayo de 2016). *Los monstruos del sueño*. Obtenido de Los monstruos del sueño: <https://culturacientifica.com/2016/05/30/los-monstruos-del-sueno/>
- David J. Kupfer, M., & Darrel A. Regier, M. M. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5*. España: Editorial Medica
- Vicente., M. (17 de mayo de 2018). *Parálisis del sueño: causas, consecuencias, síntomas y tratamiento*. Obtenido de Parálisis del sueño: causas, consecuencias, síntomas y tratamiento: <https://www.psicologia-online.com/paralisis-del-sueno-causas-consecuencias-sintomas-y-tratamiento-3810.html>