

C

Columna



Dr. Franco Lotito,
conferencista e investigador (PUC)

El insomnio no afecta sólo la salud mental

El insomnio es una patología muy frecuente que, hoy en día, está considerada como una enfermedad de la sociedad contemporánea. Sus causas son muy diversas y van desde enfermedades médicas hasta trastornos de carácter emocional y psicológico, en tanto que un porcentaje significativo de las personas tiene malos hábitos de sueño.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al insomnio como “un grave problema de salud pública que afecta a más del 16% de la población mundial”, donde se presenta, al menos, en tres noches por semana e implica la dificultad para conciliar el sueño o no tener un sueño reparador, lo que le genera a la persona una serie de malestares, o bien, una disfunción de carácter social o laboral en su vida.

Una encuesta reveló que las nuevas generaciones están durmiendo -en promedio- una hora menos que sus padres, lo que se ha traducido en un cambio cultural que podría explicar el aumento de las patologías del ánimo, como es el caso de la depresión.

La evidencia científica ha demostrado que la falta crónica de sueño tiene una amplia gama de consecuencias físicas y de salud mental, ya que incrementa el riesgo de desarrollar diabetes, obesidad, presión arterial alta, cardiopatía isquémica, pudiendo, asimismo, afectar la memoria y la concentración.

Una parte importante de la población no está consciente del se-

vero impacto que el mal dormir puede acarrearle, ya que muchas personas despiertan cansadas, sin energía y con una baja motivación para enfrentar el día y no se dan cuenta que es un problema relacionado directamente con la falta de sueño o por no haber tenido un descanso reparador.

La alteración del sueño representa un elemento tóxico en lo anímico, ya que causa irritabilidad, reduce el nivel de tolerancia de la persona, afectando, asimismo, su capacidad cognitiva: no poder concentrarse en las tareas que debe realizar, ni aprender y memorizar nueva información.

La solución pasa por identificar qué está causando todos estos males, y una vez que se ha determinado que la persona sufre de insomnio, este trastorno puede presentarse de tres formas, a saber: de conciliación, es decir, a la persona le cuesta quedarse dormida; de mantención: el sujeto se despierta varias veces durante la noche, o bien, sufre de despertar temprano y ya no puede volver a conciliar el sueño.

Algunas medidas para mejorar la calidad del sueño son las siguientes: usar el dormitorio sólo para dormir y no para ver televisión; tener horarios regulares para acostarse y levantarse; evitar el consumo de cafeína, nicotina y alcohol después de las seis de la tarde; evitar hacer siesta; comer liviano antes de acostarse, entre otras medidas.