

El insomnio no afecta sólo la salud mental

Dr. Franco Lotito Catino
Conferencista, escritor e investigador (PUC)

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 OMS considera al insomnio como “un grave problema de salud pública que afecta a más del 16% de la población mundial”, donde el insomnio se presenta, al menos, 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, le provoca una disfunción de carácter social y/o laboral.

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 también 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 repercusiones 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 severo 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.

El trastorno del sueño representa un elemento tóxico en lo anímico, ya que altera el manejo de la ansiedad, causa irritabilidad, reduce el nivel de tolerancia de la persona, afectando, asimismo, su capacidad cognitiva: no poder concentrarse en las tareas que debe realizar en sus labores diarias, no estar en condiciones de aprender y memorizar nueva información, etc.

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 alternativas para mejorar la calidad del sueño se relacionan con: usar el dormitorio sólo para dormir y tener sexo, y no para comer, ver televisión o hablar por teléfono; mantener horarios regulares, tanto para acostarse como para levantarse; evitar el consumo de cafeína (café, té, refrescos y chocolate), así como también nicotina y alcohol después de las seis de la tarde; evitar hacer siesta, si es que ésta parece empeorar el insomnio; asegurar que la habitación sea oscura, sin ruidos y con una temperatura que sea agradable; la última comida de la tarde debe ser liviana y con un intervalo mínimo de dos horas antes de acostarse; nunca hacer ejercicio poco antes de dormir, entre otras medidas relacionadas con la higiene del sueño.