

Soy joven y no puedo dormir

PARA MUCHOS JÓVENES Y ADOLESCENTES, CUMPLIR CON LAS HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS PUEDE SER UNA META IMPOSIBLE. EL ATRACTIVO NON-STOP DE LAS PANTALLAS INTERACTIVAS ES SOLO UNA PARTE DEL PROBLEMA: LOS EXPERTOS APUNTAN TAMBIÉN A OTRAS CAUSAS QUE SE HAN DISPARADO EN LA POSPANDEMIA, INCLUYENDO PROBLEMAS DE SALUD MENTAL.

POR Sofia Beuchat. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea

Durante meses, Matías Benito Yáñez (estudiante de Publicidad, 22 años) vivió el calvario de no poder conciliar el sueño.

—No me podía quedar dormido —dice—. Mi cabeza no se apagaba y no entendía por qué. Seguía funcionando y no paraba, simplemente no paraba. Comía muy tarde, me dormía con la guata pesada, y estaba con mis ansiedades personales, mis pensamientos. Todo esto empezó a funcionar como una bola de nieve, se acumulaba, y al final todos los días me despertaba habiendo dormido cuatro horas.

Afectado además por una hipersensibilidad a los estímulos externos (todo lo oye con más intensidad, incluidos los sonidos intracorporales) y un historial de arritmia, Matías Benito se quedó muchas noches sin poder cerrar los ojos, asaltado por la ansiedad que le provocaba escuchar los latidos de su propio corazón y sentir miedo a que se acelerara más de la cuenta.

La situación, dice, pronto se le hizo “desesperante” y comenzó a tener impacto sobre él “en todo sentido”:

—Me influía en lo físico, porque andaba cansado, pero también mentalmente, en la concentración, en la motivación. Más encima andaba con el ánimo malísimo. Los demás pensaban que estaba enojado con todos pero en realidad, cuando duermes mal, despiertas con el carácter medio pesado, entonces esto empezó a afectar a mi familia, a mis amigos, a mi pareja —se queja.

Matías Benito Yáñez cuenta que, cuando comenzó a pasarle todo esto, se sentía muy solo. Pero pronto descubrió lo que describe como “una gran comunidad” de personas de una edad similar a la suya que pasaban por el mismo problema, aunque no siempre por las mismas razones que él. Se trata de un grupo que, según los especialistas, está creciendo muchísimo en la era pospandemia. Así lo ha visto la doctora Victoria Mery, neuróloga especialista en sueño de Clínica Alemana:

—Antes del covid-19, las consultas por problemas para dormir en pacientes jóvenes y adolescentes eran menos; con la pandemia subieron exponencialmente y después se mantuvieron. Esto se debe probablemente a que fue un período que favoreció la falta de rutinas y que también afectó bastante la salud mental de este grupo. Fue un tiempo de encierro, de angustia. A veces los problemas para dormir pueden ser síntoma de una depresión —advierte.

La doctora Alejandra Hernández, neuropediatra de Clínica Universidad de los Andes, agrega que alrededor de un tercio de los casos de insomnio en adolescentes y jóvenes puede estar relacionado con enfermedades psiquiátricas. El despertar precoz (muy temprano), en particular, sugiere la presencia de una depresión.

La pandemia, además, llevó a muchos estudiantes de colegio y universidad a alterar su rutina de sueño.

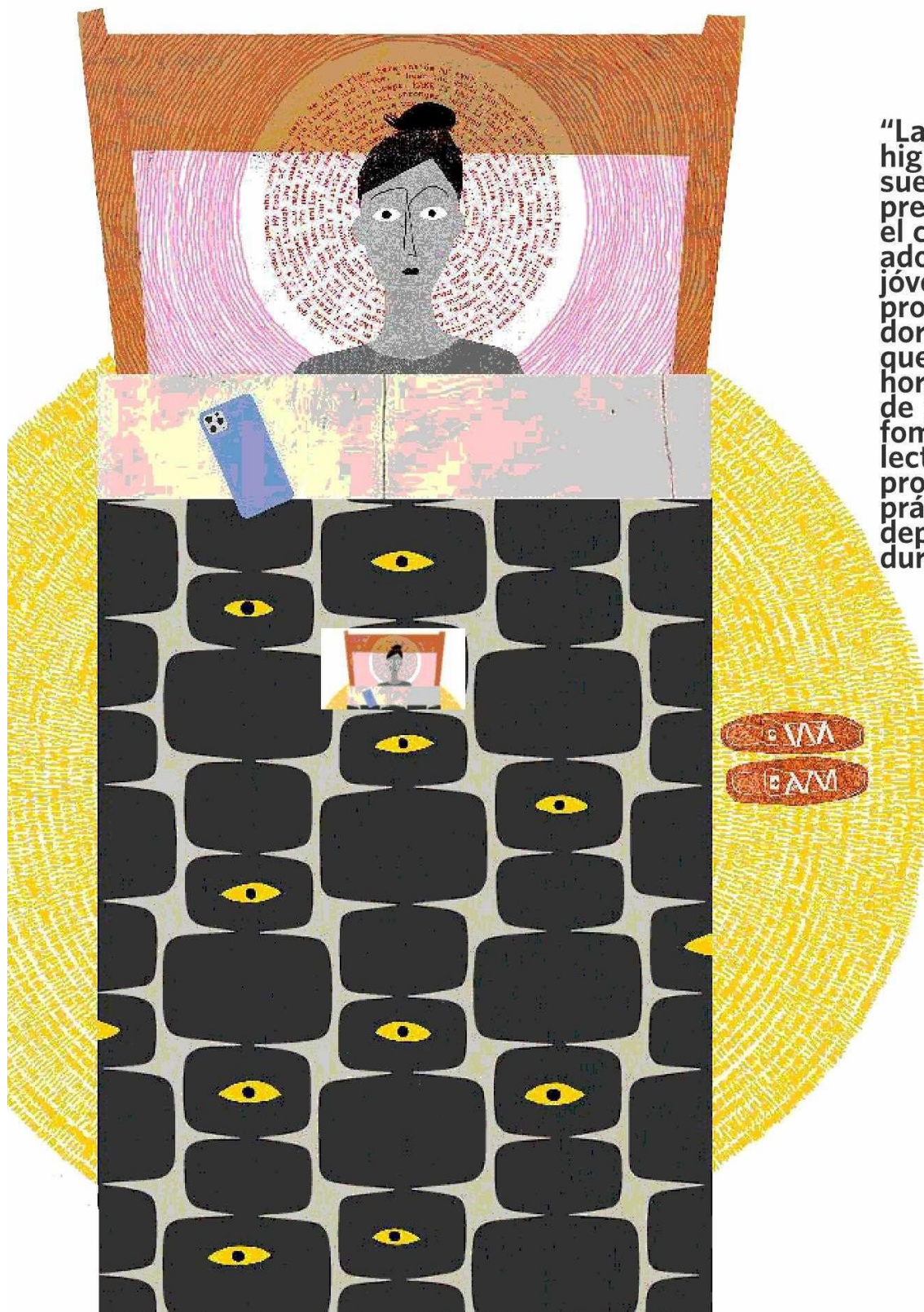
—Con clases en línea, muchos decían: está todo grabado, ¿para qué acostarme temprano y levantarme temprano? Además, con conectividad 24/7, algunos adolescentes se quedaban pegados a las pantallas; es algo que les cuesta dejar porque es una edad en la que el autocontrol no es lo que más te sobra —describe la doctora Evelyn Benavides, especialista en Medicina del Sueño de la Universidad FinisTerra/Clinica Las Condes y presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño. Y añade:

—Si te acuestas muy tarde ocasionalmente no hay problema, pero cuando esto se instala como una rutina, volver a la normalidad es difícil. Les pasó a los jóvenes al retomar la presencialidad después de la pandemia y les pasa mucho al volver al colegio luego de las vacaciones. También los primeros días de la semana, cuando carretean mucho el fin de semana. Llegan al colegio o la universidad somnolientos, con

Fecha: 26-03-2024
 Medio: El Mercurio
 Supl. : El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Noticia general
 Título: Soy joven y no puedo dormir

Pág. : 11
 Cm2: 610.4
 VPE: \$ 8.017.617

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida



“La mala higiene del sueño es lo prevalente en el caso de adolescentes y jóvenes con problemas para dormir. Hay que revisar los horarios, el uso de pantallas, fomentar la lectura y promover la práctica de deporte durante el día”.

Fecha: 26-03-2024
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Noticia general
 Título: Soy joven y no puedo dormir

Pág.: 12
 Cm2: 296,3
 VPE: \$ 3.891.890

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

“Si a un adolescente lo dejas libre, tiende a correr sus horas de sueño, dando lugar a lo que se conoce como síndrome de fase retardada: acostarse muy tarde y dormir, también hasta tarde”.

malestares estomacales. No rinden cognitivamente. Recién el miércoles empiezan a retomar su estado normal.

La situación empeora por un hecho fisiológico: en los adolescentes, la liberación de la melatonina, hormona que induce al sueño, se atrasa un poco de manera natural, y el uso de pantallas la demora aún más. Esto se debe a que esta hormona se activa con la oscuridad que trae la llegada de la noche. Pero, explica la doctora Benavides, la luz que emiten celulares, computadores, *tablets* y televisores “engaña” al cerebro, haciéndole creer que aún es de día.

—Si a un adolescente lo dejas libre, tiende a correr sus horas de sueño, dando lugar a lo que se conoce como síndrome de fase retardada: acostarse muy tarde y dormir, cuando se puede, también hasta tarde —explica.

Este trastorno, como acota la doctora Mery, es incompatible con “hacer cualquier cosa en la mañana”, lo que altera la capacidad de respuesta de los jóvenes a las demandas de sus lugares de estudio.

—Pasan por irresponsables, tienen problemas de concentración y de memoria, bajan las notas y aumenta su irritabilidad y angustia. Algunos te dicen: yo con cinco horas funciono bien, pero si les haces pruebas de eficiencia, ves claramente que no es así. Sus capacidades se ven disminuidas —asegura.

EL CÍRCULO VICIOSO DE LA ANSIEDAD

Contar con parámetros de realidad a la hora de evaluar el propio sueño puede ayudar a muchos jóvenes a no inquietarse de más.

—Algunos pacientes se preocupan porque se demoran media hora en quedarse dormidos después de apagar la luz, cuando el tiempo esperado para ello oscila entre los 10 y los 40 minutos. Más que su propia percepción, lo importante es tener síntomas, como el cansancio diurno, para consultar —explica la doctora Mery.

Pero a veces, la ansiedad, esa sensación incómoda frente a un futuro que se percibe como peligroso, suele instalarse en los jóvenes que no pueden dormir bien, siendo a la vez causa y efecto de este problema. La preocupación lleva al desvelo.

Es algo que Pablo Díaz (24 años, egresado de Derecho) conoce. No experimentó un ciclo de varios meses con problemas para dormir como Benito, pero sí un episodio crítico, intenso y grave. Entró en un *loop* donde sentía ansiedad por no poder



Matías Benito Yáñez, estudiante de Publicidad, 22 años.



Pablo Díaz, egresado de Derecho, 24 años.



dormir y esa misma ansiedad le impedía quedarse dormido. Un nefasto círculo vicioso que lo tuvo tres noches seguidas sin poder conciliar el sueño ni por una hora, hasta que entró en una crisis y tuvo que medicarse.

Sucedió hace un año, comenzando el mismo día en el que entró a hacer una pasantía en un estudio jurídico. Cree que el estrés de pasar del período de exámenes directamente a otra situación de alta demanda le jugó una mala pasada. Fue, en sus palabras, “pasar de una ola a otra, sin descansar entremedio”.

—Sencillamente no tenía sueño; estaba con plena energía. Esperé a que amaneciera y al día siguiente hice mi vida normal. Como a las 4 de la tarde me dio algo de sueño y traté de dormir una siesta, pero no pude. La noche del sábado, me sentía de nuevo como con un *shot* de energía y otra vez no

Fecha: 26-03-2024
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Noticia general
 Título: Soy joven y no puedo dormir

Pág.: 13
 Cm2: 557,9
 VPE: \$ 7.328.455

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

logré dormir. Y el domingo en la noche, me pasó exactamente lo mismo. De nuevo no dormí —relata.

Pablo Díaz asegura que hizo lo que pudo para revertir la situación:

—No había forma. Traté viendo películas. Traté sin ver películas. Traté viendo el computador. Traté no viendo el computador. Traté escuchando radio porque mi abuelo a veces se dormía oyendo una voz. Traté de leer y tampoco funcionó. No hubo caso. Lo único que pensaba era que tenía que dormir.

El lunes se asustó. La cabeza no le funcionaba. No podía concentrarse, menos aún rendir. Pensó que se podía desmayar y pidió permiso para ausentarse.

—Ahí empezó la ansiedad. No era ansiedad por el trabajo, o por los estudios, sino por no poder dormir. Me daba miedo pensar en que tal vez pasaba de largo otra noche más. Entonces fui a ver a un médico general y le dije: dame lo que sea para dormir. Esa noche me tomé tres quetiapinas, aunque el doctor me había dicho que me tomara solo una, y recién como a las cuatro de la mañana logré quedarme dormido, hasta como las nueve. Tampoco es que haya seguido hasta el otro día —recuerda.

DORMIR MAL ESTÁ NORMALIZADO

Como muchos adolescentes y jóvenes, al comienzo Matías Benito Yáñez no le tomó mucho el peso a lo que le pasaba.

—Me decía: estaré durmiendo esas horas y chao, da lo mismo —dice.

Pero pronto se dio cuenta de que si no enfrentaba sus problemas para dormir, simplemente no iba a poder responder a las exigencias del día a día ni mejorar las relaciones con los demás. También comenzó a preocuparse por el impacto acumulativo que la falta de horas sueño podía tener sobre su salud a mediano y largo plazo. La información que encontró le dio el impulso para iniciar un proceso autodirigido que, hasta ahora, le ha dado buenos resultados.

—Empecé a tratar de cambiar mis hábitos, revisarlos y configurar otro estilo de vida. Comencé por dejar de ver el celular antes de dormirme, media hora o incluso una hora. Me sigue costando pero trato. También intento leer, no comer tan pesado en la noche y tomar agua. En Estados Unidos (donde estuvo trabajando temporalmente en un centro de montaña) me compré unas infusiones para inducir el sueño y unas gomas de melatonina

con valeriana y manzanilla —relata.

¿El resultado? Ya no le cuesta tanto conciliar el sueño, pero es muy difícil que logre dormir más de siete horas seguidas. Normalmente se despierta antes de que suene la alarma. Pero está mejor. Mucho mejor.

Pablo Díaz también pudo salir adelante, supervisado por un neurólogo especialista en sueño. Actualmente no toma ningún medicamento. Dos semanas después de su experiencia logró volver a tener una rutina de sueño relativamente normal. Entre otras razones, porque acotó su hasta entonces elevado consumo de café.

—Entre los estudiantes es normal tomar café para estudiar hasta las doce de la noche o más tarde. Es un hábito que simplemente adquieres. Mis compañeros en la universidad también lo hacían —comenta y agrega:

—Básicamente, me resigné a que tenía que reordenar mi vida, porque lo que me pasó fue muy chocante, traumático. No soy una persona que cambie fácilmente de hábitos, entonces fui de a poco, y eso me sirvió mucho. Ahora tomo solo un café en la mañana, otro en la tarde y nunca después de las 6. Ni café ni ningún otro tipo de bebida que pueda ser estimulante. Además, a las ocho de la noche cierro el boliche, aunque esté pendiente de mil cosas. Me olvido de todo y entro en plan de hacer algo que me guste, como leer o trabajar en una cosa que no tenga que ver con Derecho. La idea es estar acostado como máximo a las 11 de la noche. Si me quedan 30 minutos de película, la corto y la veré al día siguiente. Me obligo, porque me cuesta.

Lo importante, y en esto coinciden los especialistas, es no dejar que los problemas para dormir se instalen y perpetúen, porque el efecto sobre el organismo es importante. La doctora Benavides asegura que si en el corto plazo el mal dormir se relaciona principalmente con problemas cognitivos y dificultades para llevar una vida normal, a mediano y largo plazo hay un mayor riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y obesidad, entre otros problemas de salud.

—La mala higiene del sueño es lo prevalente en el caso de adolescentes y jóvenes con problemas para dormir. Hay que revisar los horarios, el uso de pantallas, fomentar la lectura y promover la práctica de deporte durante el día. Pero también revisar el abuso en el consumo de sustancias, que está presente entre el 10 y el 12% de los casos de insomnio. Esto no tiene que ver solo con drogas y alcohol, sino también por ejemplo con bebidas energéticas o anfetaminas, a las que muchos recurren para estudiar —comenta la doctora Hernández.

Pablo Díaz concluye:

—Entre la gente de mi edad está demasiado normalizado esto de que todo el mundo duerme mal. No es visto como un problema, sino como algo que todos tenemos que vivir nomás, y eso es tremendamente peligroso porque no sopesamos hasta qué punto el sueño es ultra relevante... hasta que falla. ■



Dra. Evelyn Benavides, neuróloga, especialista en Medicina del Sueño.



Dra. Alejandra Hernández, neuróloga clínica U. Andes.



Dra. Victoria Mery, neuróloga Clínica Alemana.