

**Insomnio: La ansiedad por dormir**

El insomnio es un problema viejo que siempre había estado asociado con la gente mayor. Hoy afecta a personas de todas las edades, incluidos los jóvenes. La competencia, un estilo de vida agitado y el abuso de las pantallas lo explican. Unos sufren y se desesperan. Pero también están los que lo ven como una ventaja.

A la mayoría de las personas le ha pasado alguna vez. No pegar un ojo en la noche. Despertarse una y otra vez. Pero hay gente a la que le pasa más. Esas tienen insomnio, que es un problema que no se mide en horas, sino que en calidad de sueño. Si alguien duerme poco, pero bien, no pasa nada. “La pregunta, entonces, es: ¿amanece sin dificultad para incorporarse y mantenerse durante el día sin esfuerzo para estar despierto?”, dice el doctor Patricio Peirano, coordinador del Centro del Sueño de la Clínica Indisa.

Daniel Muñoz, estudiante de Derecho de 27 años, no. “Siempre he dormido poco, seis horas me bastan. Pero cuando empecé a estudiar y trabajar, se me gatilló el insomnio. Me he llegado a despertar 15 ó 20 veces durante una noche. No puedes conciliar el sueño, no puedes descansar. Empiezas a darte mil vueltas en la cama. La desesperación es mucha, terrible, porque sabes que cuando amanezca no vas a poder hacer lo que tienes que hacer”, dice compungido. Ha modificado lo más posible sus hábitos: “no comer muy tarde, hacer ejercicio, regular los horarios, tratar de acostarme todos los días a la misma hora. Evitar el alcohol y el tabaco. Todo para no tener insomnio”.

Los días después de esas noches tiene, obviamente, mucho sueño. “El tipo de cansancio que sientes después de haber carreteado un Año Nuevo hasta las 11 de la mañana. Ha habido veces en que no podía ni manejar y tenía que quedarme encerrado en la casa todo el día. De repente me costaba hasta hilar una conversación”. La somnolencia, concuerdan los especialistas, produce una notable disminución de los reflejos, la memoria y concentración. Como consecuencia es mucho más probable cometer todo tipo de errores.

El caso de Daniel es más frecuente hoy. Él lo ve entre la gente con la que trabaja como procurador. “La carga laboral es alta y bien intensa, y hay mucha gente con problemas para dormir. Varios usan Ravotril o Valpax para descansar un poco más”. Aunque los ansiolíticos, antidepresivos y antipsicóticos no están hechos con este fin, pueden conducir al sueño como efecto secundario.

El insomnio no es un problema nuevo en Chile. Según un estudio del 2010 de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño, cerca de un 7% de la población consume pastillas para dormir, pero el tema solía estar más relacionado con los mayores de 60. Alrededor de esa edad, dice el doctor José Luis Castillo, neurólogo del Centro del Sueño de Clínica Santa María, “se producen cambios

naturales en el sueño: disminuye la etapa del descanso más profundo y la gente se despierta más”. Pero hoy “claramente ha aumentado el número de jóvenes que reporta problemas de este tipo. Ellos son más competitivos y viven más ansiosos, más estresados”, dice Castillo. De noche, simplemente son incapaces de bajar la guardia.

Es muchas veces una respuesta a una vida agitada, y se asume que un mal propio de la modernidad. Desde hace algunos años los medios y los científicos han acuñado el concepto de “la deuda de sueño”, que alude al déficit que va produciendo dormir menos de las horas recomendadas, que, se supone, son ocho. Se discute si en general la sociedad completa está durmiendo menos y los efectos que eso estaría teniendo. Pero sin duda, los intereses de la deuda del sueño son mucho más altos en el caso de los insomnes. Además, el déficit se empieza a acumular antes. Julia Santin, directora del Centro del Sueño de la Red Salud UC Christus, dice: “Esto es una tendencia mundial, porque la gente joven es la que más usa dispositivos tecnológicos, que es una parte de lo que va generando el problema”. Dichos aparatos emiten una combinación de luz blanca y azul, la que altera la liberación de melatonina, la hormona responsable del sueño, que permite que descansemos adecuadamente.

## EL CIRCULO VICIOSO DEL INSOMNIO

Al principio, Marianne Kohler aprovechaba las horas sin dormir. Se pintaba las uñas. Ordenaba su pieza. Leía lo que no alcanzaba en el día. Pero con el tiempo, las noches eternas en vela la desgastaban tanto, que ya no tenía fuerza para hacer otra cosa que mirar el reloj. Cada vuelta de la aguja le traía más desesperación.

Según Julia Santin, hoy sabemos mucho más que antes sobre los beneficios del sueño y, por lo mismo, nos angustiamos más si no podemos conciliarlo. Hay que rendir y tras una mala noche es más difícil. “La persona pasa unos días sin dormir bien y piensa: ‘¿Me irá a pasar de nuevo?’ A veces el problema que no lo dejó dormir ha desaparecido, pero se preocupa excesivamente, mira el reloj”. A mayor ansiedad, aumenta la posibilidad de quedarse desvelado y, a partir de ahí, es fácil caer en un círculo vicioso. Las personas se despiertan en la mitad de la noche y empiezan a calcular cuánto tiempo les queda antes de que suene el despertador. “Eso puede generar insomnio sicofisiológico crónico, producto de la ansiedad centrada en el dormir. Esa angustia anticipatoria cuando empieza a caer la noche”.

A esta altura, Marianne carga con años de angustia anticipatoria. Está en quinto año de la carrera de Psicología y desde octavo básico que sufre de episodios regulares de insomnio. Se agravan durante los períodos de estrés, como pruebas o exámenes. En los peores momentos ha llegado a pasar la noche completa desvelada. Según el libro *Dreamland: Adventures in the strange science of sleep*, de David Randall, tras pasar 24 horas sin dormir la presión arterial aumenta, el metabolismo se desordena y dan unas enormes

ganas de consumir carbohidratos. La temperatura corporal disminuye y el sistema inmune se debilita. Si esto se extiende por otras 24 horas, hay grandes posibilidades de que la persona alucine, vea visiones o escuche ruidos que no existen.

“Al principio me iba a acostar temprano, para dormir las ocho horas, pero no lograba quedarme dormida y me empezaba a angustiar”, dice Marianne. Pensaba en todo lo que tenía que hacer al día siguiente: “Me voy a desconcentrar, me voy a quedar dormida, voy a faltar a clases”. Casi repite un ramo porque le costaba mucho levantarse temprano para asistir a la clase. “Cuando la desesperación era demasiada, mis papás me daban un cuarto de Alprazolam”. Consultó varios neurólogos y le detectaron déficit atencional. “Tomé medicamentos tres años, pero nunca me creí el diagnóstico, así que dejé de tomar las pastillas. El año pasado me descartaron la enfermedad y me dijeron que mi problema era el insomnio”. Ahora está en terapia para controlar específicamente la ansiedad relacionada con ese trastorno.

Una de las primeras medidas que toman los especialistas cuando llega alguien como Marianne es bajar su angustia. Según la doctora Santin, hay un grupo de personas denominadas “dormidores cortos”. Como Frank Underwood, el despiadado político y protagonista de la serie House of Cards, que aprovecha la noche para maquinarse la conquista del poder. “Siempre he odiado la necesidad de dormir. Al igual que la muerte, pone incluso a los hombres más poderosos de espaldas”, le dice a la cámara justo después de sugerirle con hipocresía al presidente de Estados Unidos que descanse y duerma un rato.

“A los dormidores cortos les basta con cinco o seis horas de sueño. Así andan perfecto al otro día, bien de memoria, bien de ánimo, bien de concentración, de energía física”, dice la doctora y explica que no todos necesitan la misma cantidad de horas de descanso. Pero a diferencia de Underwood, la gente que no duerme se asusta y las consultas en los centros especializados ha aumentado en los últimos años. También el consumo de medicamentos para dormir y de productos naturales: en varias farmacias capitalinas reportan un alza en las ventas de melatonina, que, señalan los especialistas, es muy efectiva cuando se usa en personas con “fase retrasada del sueño”, es decir, aquellas que se duermen mucho más tarde de lo que querrían. En el centro homeopático Patio Azul, por ejemplo, dicen que la demanda de productos de este tipo relacionados con la inducción del sueño (cuya eficacia aún está en entredicho debido a la falta de estudios científicos concluyentes) ha aumentado en cerca de 50% en los últimos dos años, sobre todo “entre la gente joven, que no quiere ser dependiente de un remedio, como lo han sido su mamá o su abuela”, dice Elke Toscana, encargada del local de Vitacura.

## SI, PERO NO

Quizás uno de los hechos más llamativos vinculados al insomnio es que pese a que se vive con angustia, también hay personas que lo ven como una

oportunidad, sufrida, pero oportunidad al fin. Carla Espinoza (22) es una estudiante de Periodismo que en momentos de desesperación ha llegado a levantarse de la cama a ordenar sus libros por tamaño. O por color. Pese a eso, sigue considerando que sus desvelos son una ventaja frente a otros. "Cuando hago trabajos en grupo, si estoy muy poco concentrada durante la tarde, les digo a mis compañeros que avancen y que yo lo termino en la noche, porque no me afecta tanto como a ellos. Antes escribía, inventaba cuentos, y, además, con eso me relajaba. Aprovechas las noches para terminar de hacer cosas, para estudiar".

Los especialistas insisten en que mantenerse lejos de las pantallas, sobre todo las de dispositivos móviles, es una buena forma de combatir el insomnio. Bajarles el brillo por lo menos en la tarde y ojalá no usarlas antes de quedarse dormido. El problema es que eso es difícil, porque esos mismos aparatos que inhiben el sueño, paradójicamente son grandes compañeros para el que no duerme, duerme mal o poco. Como el escritor y fundador de The Clinic, Patricio Fernández. Él no se define como un insomne ni dramatiza al respecto, pero duerme poco y no muy bien. Habitualmente consigue hacerlo unas cinco horas, entrecortadas. "Cuando llego a ocho horas seguidas es una de las cosas más maravillosas que me pueden pasar, me dan ganas como de hacer fiesta". Pero no se acuerda cuándo fue la última vez que le pasó. "Ahí uno despierta listo para conquistar el mundo, para escribir una obra maestra, para entender todas las complejidades de la realidad. En cambio, cuando duermes cuatro horas, te despiertas, lees una y vuelves a dormir otra, la cabeza ya no es un nectarín, sino que una papa".

Fernández pasa las horas de vigilia leyendo libros y en su teléfono. Es una agradecido del aparato. "Ayuda a volver tu desvelo algo íntimo: No tienes que prender la luz, no es ruidoso". Lee los diarios de afuera, se conecta con la gente que vive en otros lados y tiene otro horario. Responde emails: "siempre me he preguntado qué pensarán los que los reciben y ven la hora a la que les contesté. Con el desprestigio que uno carga, deben creer que uno está escribiendo curado como sapo en un bar", dice. Él ha aprendido a vivir con su mal dormir, sin angustia. "Igual pasan cosas en el desvelo y es lo que todo desvelado sabe. Nos quejamos de lo desagradable y cansador que es, pero en esos tiempos sin dormir es cuando procuramos tomar la delantera. Ahí uno lee lo que el otro no está leyendo. Avanza a territorios que después, en el día, te permiten unos aparentes aires de descuido, como que nada te preocupa, porque ya hiciste la tarea".

Eso siempre y cuando no duerma muy mal muchas noches seguidas. Ahí es cuando la gente se empieza a quedar sin energía. La clave, entonces, para determinar si el asunto es para preocuparse o no es ver si se tienen problemas al día siguiente. La mayoría de los que transita por este desorden, lo hace de manera no sistemática y en los fines de semana repone el sueño que el estrés se lleva de lunes a viernes.

*por Jennifer Abate C. - 31/05/2014 La Tercera*

## Relacionados

[Cuestionario Riesgos Psicosociales SUSESO ISTAS 21 Versión Breve](#)

[Presentación de Protocolo de Riesgos Psicosociales](#)

[Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo](#)