

El insomnio en adolescentes

Un 10% de los jóvenes entre 16 y 25 años manifiesta de forma crónica todos los síntomas de este trastorno del sueño

Para buena parte de los ciudadanos, dormir significa apoyar la cabeza en una almohada, entrar en sueño y despertarse a la mañana siguiente, frescos y preparados para afrontar el día. Pero un número significativo de personas sufren insomnio crónico y, para ellas, la noche se vuelve insoportable y, con el tiempo, también el día. Diversos estudios señalan que provoca pérdida de funciones cerebrales normales. El insomnio afecta cada vez más a [adolescentes](#), inmersos en la sociedad estresante del "aquí y ahora". La prevención es clave para que no se convierta en un problema de salud global.

El insomnio es una alteración en el ciclo normal de descanso, que se traduce en no poder dormir. Y no sólo afecta a los mayores. Los primeros síntomas se desarrollan a menudo en la transición entre la [adolescencia](#) y la edad adulta. Un estudio de la Universidad Autónoma de Madrid ha constatado que un 10% de los jóvenes entre 16 y 25 años tiene todos los síntomas, tanto diurnos como nocturnos, del insomnio crónico, que se diagnostica tras pasar al menos un año entero sin poder dormir.

Una noche sin pernoctar no comporta tener insomnio, ya que el problema surge cuando esto se repite en numerosas ocasiones y en un periodo prolongado. Se distingue entre insomnio transitorio (dura menos de cuatro semanas), a corto plazo (de cuatro semanas a entre tres y seis meses) y el crónico (más de seis meses). Las cifras del trabajo español coinciden bastante con las del insomnio en adultos que, según los investigadores, hoy se sitúan entre el 6% y el 15%.

Sin descanso

Aunque se desconocen los motivos exactos que llevan a pasar tantas noches enteras en vela, aparte de ahondar en los factores genéticos (herencia paterna de insomnio) y ambientales (estrés, mala [alimentación](#), irregularidad en las horas de sueño...), los científicos también han destacado dos aspectos interesantes: el cronotipo y la hiperactivación. Asociada a esta última, se sabe que el insomnio crónico se caracteriza por un estado de exceso de activación fisiológica y emocional. Esto explica por qué muchos jóvenes con insomnio tampoco pueden dormir durante la siesta (que debe ser voluntaria). Igual que les ocurre durante la noche, están demasiado activos.

El segundo concepto, cronotipo, se refiere a la preferencia diurna o nocturna de los individuos y depende en alto grado de factores genéticos. En otras palabras, puede haber una propensión a trasnochar según el cronotipo personal. En este trabajo, los investigadores han demostrado que los jóvenes vespertinos son quienes tienen más riesgo de padecer insomnio. Además, las actitudes reticentes a cambiar de estilo de vida pueden comportar a largo plazo la cronificación de este problema.

Los síntomas

Hay que valorar de forma adecuada el insomnio para evitar problemas de salud en la edad adulta

Por la noche, los síntomas del insomnio son bastante evidentes: dificultades para quedarse o permanecer dormido, tener la sensación de un [sueño no reparador](#) o despertarse temprano sin ser capaz de volverse a dormir. Cabe decir, sin embargo, que estas señales nocturnas no son los signos que más se tienen en cuenta al diagnosticar un insomnio crónico. Son los síntomas diurnos los más valorados. No dormir no lo es todo.

Los jóvenes con insomnio padecen durante el día, más que ganas de dormir, fatiga diurna: sensación de cansancio físico o mental pero sin tendencia a adormecerse. Por este motivo, no tiene porqué suponer la tendencia a quedarse dormido en las horas de clase. Por el contrario, durante el día, quienes padecen esta imposibilidad para dormir sufren el mismo obstáculo. Es más, no sólo no pueden dormir, sino que tienen más síntomas, como ansiedad, dificultades para concentrarse y mayor irritabilidad.

Cualquiera que sea el motivo que conduce al insomnio, hay que conocer la causa exacta para conseguir tratarlo. También hay que tener en cuenta la gravedad: si es leve o ligero y con un mínimo deterioro de la calidad de vida; si es moderado, provoca irritabilidad, ansiedad o fatiga; o si es la forma más severa, cuando los síntomas se sufren con mayor intensidad. En muchos casos, basta con analizar qué conductas pueden provocar durante el día el impedimento para dormir, desde la alimentación a sensaciones de nerviosismo, estados de estrés o excitación, sentimientos de culpabilidad o miedos reales.

Recomendaciones

Son muchos los [consejos](#) que se dan para solucionar por uno mismo el insomnio, sin tener que tomar fármacos. Establecer rutinas y horarios fijos, practicar ejercicio durante el día, dotar el dormitorio de un ambiente óptimo para dormir (temperatura, luz y ruido adecuados), evitar alimentos estimulantes durante las últimas horas del día, habituarse a rutinas relajantes o tomar una bebida caliente antes de dormir.

Todo son acciones saludables que pueden ayudar a aliviar el insomnio cuando no es de origen fisiológico. En caso contrario, no se superará y será necesario consultar con un médico. Más de la mitad de los casos se resuelven con modificaciones en los hábitos, cerca de una cuarta parte de las personas terminan por acudir a un médico y recurrir a los fármacos y un pequeño porcentaje no puede combatir con la dolencia.

Insomnio ante la pantalla

Las nuevas tecnologías implican nuevos factores que pueden influir en el desarrollo del insomnio. Cada vez más personas se ponen ante una pantalla de ordenador o ante un libro electrónico antes de ir a dormir. Varios expertos han alertado, sin embargo, de la posible alteración del ciclo del sueño que puede provocar este hábito. Aseguran que afecta a la segregación de [melatonina](#), una sustancia que se envía al cerebro como respuesta a la oscuridad y que causa insomnio.

En estos casos, se aconseja no ver la televisión ni conectar el ordenador una hora antes de acostarse, así como llevar a cabo un proceso de "desconexión" unas tres horas antes de ir a dormir.

INSOMNIO EN LA VEJEZ

Si bien el insomnio afecta cada vez más a toda la población, es la tercera edad el segmento más afectado, quizá porque con los años disminuye el sueño profundo y aumenta la cantidad de despertares nocturnos. Además, la duración del sueño nocturno se reduce hasta un promedio de seis horas. Con todo, no es que disminuya la necesidad de dormir, sino la capacidad de hacerlo. En la vejez también se dan cambios en el [ritmo circadiano](#), que provoca sentir sueño al anochecer y despertarse mucho antes. Es un error pensar que en la senectud no es necesario dormir tanto y que no es un problema. Esto, sumado a la poca importancia que se le da a la cantidad y la calidad del sueño, favorece que a menudo el insomnio a estas edades esté infradiagnosticado.

INSOMNIO LETAL FAMILIAR

El insomnio letal familiar (ILF) es una enfermedad muy poco común que sufren un centenar de personas en todo el mundo. Lo curioso es que cerca de la mitad de los afectados (40) son españoles y la mayoría proceden del País Vasco. La mutación de un gen concreto provoca un 50% de probabilidades de padecerla. El principal síntoma es el insomnio que provoca un [desgaste neuronal](#) y progresivo, hasta llevar a la muerte en menos de un año. En estados iniciales, los afectados no pueden dormir y sufren

© Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social, 2008

2

Todos los derechos reservados. Este documento puede ser redistribuido, reenviado, copiado o citado, siempre que no sea modificado o utilizado con fines comerciales.

Incluye esta nota, así como la referencia a Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social, junto con el correo electrónico: gurasoena@gurasoena.org y la dirección www.gurasoena.org.

Muchas gracias

pérdida total de la atención, trastornos de movimientos, falta de equilibrio y, finalmente, demencia. El ILF se desarrolla, a menudo, a los 50 años, pero puede afectar a cualquier edad. Hasta hoy, todos los afectados han fallecido.

Consumer Eroski
Texto de Nuria Llavina Rubio
2010eko maiatzan