

El Insomnio Crónico: enfermedad silenciosa que amenaza la salud cerebral y mental

- *Colpsic advierte que el insomnio crónico puede causar daños cognitivos, emocionales y físicos irreparables a corto y largo plazo.*
- *Dormir mal puede aumentar la irritabilidad, cambios de humor y dificultades para manejar el estrés emocional.*
- *En el SLEEP 2024 se reveló que el 17% de los adultos en las Américas sufre de insomnio.*
- *Según la OMS, es crucial dormir entre 6 y 8 horas diarias para un descanso adecuado*
- *El Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica de la Clínica Universitaria de Navarra, señala que entre el 10% y el 15% de los adultos a nivel mundial sufre o ha sufrido de insomnio crónico.*
- *La higiene del sueño incluye establecer rutinas regulares para acostarse y levantarse, crear un ambiente propicio para dormir y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir*

Bogotá, julio de 2024. - El 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro, un órgano esencial que controla las funciones físicas y cognitivas vitales. Expertos destacan la importancia de mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio y dormir bien, aunque muchos no siguen estos hábitos. Según la OMS, Los trastornos del sueño afectan a cerca del 40% de la población mundial, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y duplicar las probabilidades de ansiedad, depresión y deterioro cognitivo.

De acuerdo con, Laura Vanessa García, Representante del Campo de Psicología de la Salud para el Capítulo Bogotá y Cundinamarca del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic, el insomnio crónico se define como la dificultad persistente para conciliar o mantener el sueño, ocurriendo al menos tres veces por semana durante un mínimo de tres meses, *“siendo más frecuente en la población de adultos mayores y en las mujeres que se encuentran atravesando la menopausia”*.

Según García, *“El insomnio crónico no solo afecta el bienestar subjetivo inmediato de las personas, sino que también tiene efectos a largo plazo que abarcan tanto la*



función cognitiva como el estado emocional y físico". A corto plazo, no dormir bien repercute negativamente en su desempeño diario y estado emocional, siendo más propensos a la irritabilidad, lo cual se verá reflejado en la presencia de comportamientos reactivos, impulsivos y agresivos; y en ciertos casos también a desarrollar alucinaciones y estados psicóticos.

"A largo plazo, el insomnio crónico puede predisponer a las personas a enfermedades médicas y trastornos mentales", agrega García. Esta condición afecta la capacidad del cerebro para consolidar la memoria y el aprendizaje, así como para regular las emociones y mantener un estado de alerta adecuado durante el día.

Dentro de las causas comunes del insomnio crónico, se incluyen hábitos de sueño inadecuados desde la infancia, episodios de estrés como separaciones, pérdida de trabajo, duelo de seres queridos o rupturas de relaciones sentimentales, depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático o incluso haber estado expuestos a situaciones como abuso sexual, ser veterano de guerra, situaciones de extrema violencia física o emocional y desastres naturales, incluso, condiciones médicas como diabetes o enfermedades cardiovasculares y neurológicas.

El sueño también regula cambios de temperatura en el cerebro, esencial para la regeneración del sistema nervioso central. Pero cuando una persona no ha dormido bien, se obstruye la recuperación celular y afecta las funciones corporales diarias.

Por esta razón, *"es fundamental promover la higiene del sueño en la sociedad como una medida preventiva",* enfatiza García. La higiene del sueño incluye establecer rutinas regulares para acostarse y levantarse, crear un ambiente propicio para dormir y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.

Recomendaciones para un sueño reparador:

- Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, sin importar si es fin de semana o vacaciones.
- Dormir entre 6 a 8 horas diarias, sin ningún tipo de distracción
- Utilizar la cama únicamente para dormir o tener relaciones sexuales, esto significa no comer sobre ella o realizar cualquier otro tipo de actividad.
- El lugar donde esté la cama sea un espacio con un ambiente tranquilo, de paz, sin muchos estímulos visuales y que refleje calma.



- Evitar tomar licor, café o ingerir alimentos pesados cerca de la hora de descanso.
- Apagar los dispositivos móviles, televisores y computadores. De hecho, recomiendan no tenerlos dentro de la habitación a la hora de descansar.

Colegio Colombiano de Psicólogos
Colpsic
Julio de 2024



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C. Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331