



César Martínez, que sufre insomnio, mira la noche del día 12 por la ventana de su casa, en Madrid. / CLAUDIO ÁLVAREZ

Más de cuatro millones de personas padecen insomnio crónico. Algunas de ellas describen su vida sin pegar ojo como una pesadilla recurrente que, además, acarrea varias enfermedades

España duerme poco y mal

ANTONIO JIMÉNEZ BARCA, **Madrid**
La escritora irlandesa Iris Murdoch lo expresó así: "Existe un abismo entre aquellos que pueden dormir y los que no". Con no menos poesía y no menos tristeza, Inma, una mujer insomne de 55 años, lo dice de otra forma: "Lo que más envidio de una persona es que pueda irse a la cama a las once de la noche y se duerma y se despierte a las siete de la mañana. Algo normal en ella para mí es un superpoder que no tengo más que algunas noches muy especiales". Cualquiera que pertenezca al segundo grupo de Murdoch corrobora esta maldición. Y el grupo crece. El confinamiento por la pandemia, según los especialistas del sueño, se convirtió en un laboratorio perfecto para fabricar hombres y mujeres con problemas graves para dormir: la angustia del encierro, el miedo al contagio, el temor a perder el trabajo... Las malas noticias no ayudaban precisamente. Y a estos miedos hubo que sumar una colección de malos hábitos reunidos todos durante la época en la que vivimos metidos en casa: horarios caóticos, ausencia de exposición a la luz solar y de actividad deportiva... En pocas palabras: el cóctel ideal para desorientar al cerebro, hecho hace decenas de miles de años conforme a la secuencia inalterable del día y de la noche, y hacerle así perder el frágil hilo del sueño.



Martínez, en distintos momentos de la noche en su casa de Madrid. / C. A.

La Sociedad Española de Neurología calcula que el 48% de la población adulta y el 25% de la infantil no goza de un sueño de calidad. Y que más de cuatro millones de españoles sufre un trastorno grave del sueño o padece insomnio crónico. A pesar de esto, solo uno de cada tres insomnes se acerca al médico. Estos datos fueron recogidos antes de la pandemia. Todo apunta a que cuando se actualicen, será peor.

A la corta, la falta de sueño produce cansancio, fatiga, somnolencia, irritabilidad, perjudica la atención y merma la capacidad para resolver problemas. A la larga, desemboca en diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, posible propensión al Alzheimer y una probabilidad alta de hundirse en una depresión. Hay quien llega al insomnio por

que se deprime y quien se deprime porque padece insomnio. Es un bucle dañino y frecuente. Las millones de noches angustiosas pasadas en blanco por todo este ejército de personas sin dormir son parecidas. Pero cada insomne es un mundo. Las mujeres, según las estadísticas, duermen peor que los hombres. Las personas mayores tienden a dormir menos y a despertarse muy pronto; los adolescentes, por el contrario, necesitan dormir más y su reloj biológico es más tardío, con lo que las clases importantes y los exámenes a primera hora son científicamente contraproducentes. Lo dicho: cada insomne es un mundo.

Un paciente de la doctora Irene Cano, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, llegó a



confesarle, preso de una crisis de ansiedad, que debido a que no dormía por las noches no se sentía él por las mañanas. "Eran los tiempos del confinamiento. Me decía que a base de no dormir no se veía capaz de cuidar de sus hijas, que no se reconocía, que no llegaba a ninguna parte. Necesité un antidepresivo y, después, pastillas para empezar a dormir. Ahora ya va mejor", recuerda Cano.

César Martínez, de 52 años, empezó a dormir mal hace 10. Lo achaca al estrés ocasionado por el trabajo, entre otras cosas, porque cuando se encuentra de vacaciones duerme muy bien. "La cosa es que mi trabajo me encanta. Y que tampoco es particularmente estresante. Soy jefe de taller de la Casa de la Moneda. Hago y diseño los troqueles para fabricar las monedas. Nada cuestión de vida

y muerte, pero...". Pero César se puede pasar 15 o 20 días seguidos durmiendo dos o tres horas. Se despierta a las 2.00 o las 3.00 tras acostarse a medianoche. Da vueltas, se levanta, pasea por la cocina, se vuelve a acostar, piensa que le quedan aún cuatro horas para levantarse, se angustia por eso y al final acaba levantándose. No es raro que se presente tempranísimo por los alrededores de la calle de Goya, donde está la Casa de la Moneda, y merodee por ahí para hacer tiempo mientras amanece. Luego, pasa la tarde a rastras, como él dice, sin ganas de nada. Y el agotamiento progresivo hace mella: "El cansancio por no dormir llegó a tal punto que cometía errores en el trabajo, lo que a su vez me causaba más nerviosismo y más problemas para dormir: la pescadilla que se muerde la cola". Al final, César acudió a la Unidad del Sueño del Hospital Ramón y Cajal. En principio no quería porque temía quedar enganchado a los narcóticos. Ahora, medicado, controlado y aconsejado, reconoce que duerme mejor, aunque teme que su problema no desaparezca del todo hasta que se jubile.

Los expertos mencionan siempre las famosas tres p desencadenantes del insomnio: predisposición, es decir, "la tendencia de ciertas personas nerviosas, controladoras, perfeccionistas, con una hiperactividad fisiológica, a no poder desconectar", en pala-

LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

SOCIEDAD

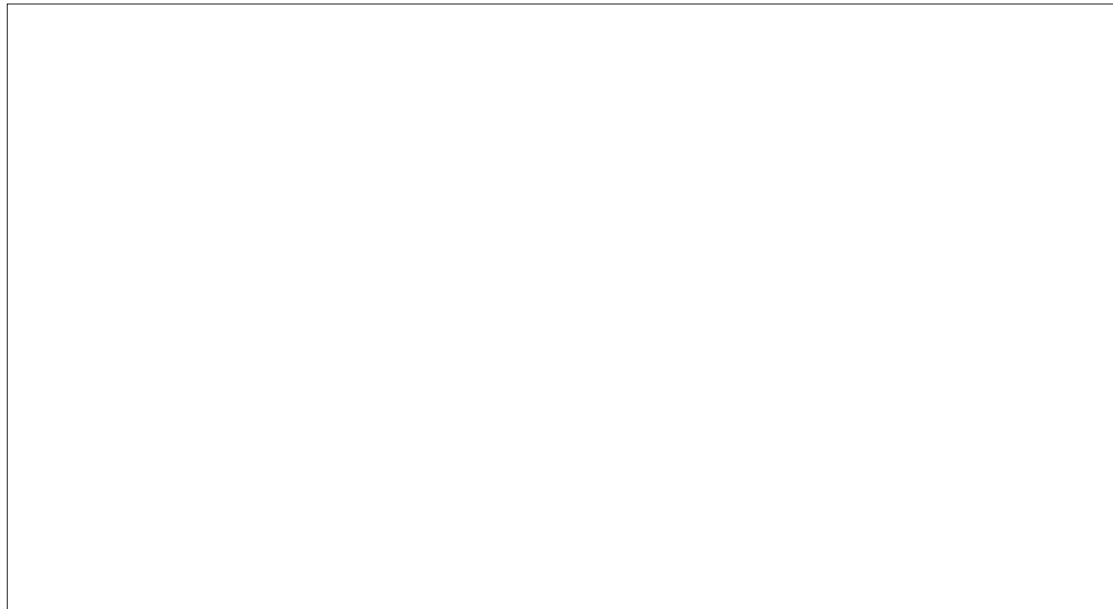
bras de la doctora Esmeralda Rocio-Martín, neurofisióloga clínica especialista en medicina del sueño del Hospital de la Princesa de Madrid. La segunda p es precipitante y alude a un suceso que desencadena la preocupación, la ansiedad y el insomnio: la pérdida de un trabajo, la muerte de un familiar, un divorcio... Los doctores especifican: es normal perder el sueño durante un tiempo por cosas así. Lo que deja de serlo es que la situación se eternice. Y llegamos así a la tercera p del cuento: perpetuante. La preocupación se vuelve circular, absorbente, no remite con los meses. A uno le asaltan los denominados nocturnos pensamientos rumiantes, también la conocida por los especialistas como "ansiedad anticipada", que no es sino la angustia que experimenta uno porque presente que no se va a dormir y corroborar que efectivamente uno no se duerme debido a esa angustia. Este mundo está lleno de pensamientos circulares.

Cada año es peor

Marisa (prefiere no dar su apellido), de 48 años, se acuesta a las 22.30 o a las 23.00 y se queda dormida enseguida. Pero a las pocas horas, a las tres o a las cuatro de la mañana, se despierta. Y ya es incapaz de conciliar el sueño. "Me pasa desde siempre, nunca he podido despertarme tarde, aunque cada año es peor. Simplemente me despierto y ya sé que no hay manera. No tengo problemas especiales (si tengo un problema, directamente no pego ojo). Cuando me hartó de dar vueltas me levanto y me voy al salón, y pongo la tele muy bajito o me pongo a leer (¡he leído mucho!) o busco un tutorial de YouTube y hago gimnasia. Ayer me hice una caminata de media hora a las cinco de la mañana en mi salón. Luego, por la mañana, aguanto. Incluso en mi trabajo, en una inmobiliaria. Pero a las seis o a las ocho estoy muerta. No he ido al médico. Me da pereza. Tengo asumido que duermo mal y basta. Los fines de semana me tomo una pastilla para dormir, porque ahí me relajo. Me la pasa una amiga o mi madre. No es nada: un lexatin".

Un 9,7% de la población española de entre 15 y 64 años (unos tres millones de personas) usó algún tipo de hipnosedante (ansiolíticos o hipnóticos) en los últimos 30 días, según la Encuesta sobre alcohol y otras drogas (Edades) del Ministerio de Sanidad hecha pública en enero: una tendencia al alza continua desde hace 18 años. En ese periodo de tiempo, el porcentaje se ha triplicado, y eso que no incluye a los mayores de 64 años, que acaparan la mayoría de las prescripciones de estos fármacos. Es más: según un informe de 2019 de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes, España es el país con mayor consumo del mundo de benzodiazepinas, medicamentos que a menudo se recetan para dormir mejor porque aminoran la excitación neuronal, y a la vez sirven de hipnótico y relajante muscular.

Marisa no puede levantarse tarde. Blanca Lozano, de 21 años, no puede levantarse pronto. Empezó a comprobarlo a los 12 o 13 años, cuando ir al instituto a las



Marisa, insomne, la noche del día 14 en su casa, en Madrid. / C. A.

ocho de la mañana se convirtió en un martirio. "No me dormía hasta las dos o las tres de la mañana, o más tarde. A veces tenía tanto sueño que me echaba a dormir en los pasillos del instituto, me ponía la mochila de almohada, un abrigo por encima y me dormía. O en la ducha. Me sentaba y me dormía". Lo que tiene Blanca no es un problema de insomnio crónico, sino lo que se denomina entre especialistas "un retardo de fase". Su ciclo natural de vigilia-sueño está descompasado con respecto al de la mayoría, reglado por la luz solar y la dicotomía día y noche. El caso de Blanca es extremo. Pero el doctor Juan Antonio Madrid, catedrático de Fisiología y director del laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia, calcula que en España se cuenta un 30% de perso-

nas "cronovespertinas", con las manecillas de su reloj biológico retrasadas. Cuando éramos cazadores-recolectores esto no constituía un problema para nadie, porque las diferencias de horarios de sueño se atenúan cuando nos exponemos a los ciclos naturales de luz-oscuridad. Además, los cronotipos extremos (los famosos alondras-madrugadores y búhos-noctámbulos) se repartían de forma natural la labor de vigilar la entrada de la cueva o alimentar el fuego por la noche. Pero la sociedad posindustrial, con horarios de trabajo y de estudio eminentemente matutinos, no está hecha para personas como Blanca. "Ahora voy por la tarde a la universidad, donde estudio Psicología, y he ganado una beca de excelencia. Concentro toda mi actividad por la tarde. Y es verdad que me

Marisa se levanta de madrugada y ve la tele a un volumen bajo o hace deporte

Hay días en que César llega al trabajo antes de que amanezca

faltan horas. Además, basta que alguien, el dentista, por ejemplo, me ponga una cita a las nueve [de la mañana] para que me eche a temblar: no duermo nada pensando que no me voy a despertar". Tras acudir a la Unidad del Sueño del Ramón y Cajal, ha conseguido adelantar algo su horario. Ya no se va a la cama a las 5.00, sino a las 2.00, a base de disciplina y de fármacos. "Pero he comido mucho techo en la habitación para acostumbrar mis ritmos, me sé de memoria los dibujos del gotelé de la pared de pasar tanto mirando ahí, sin hacer nada, en la cama, sin poderme distraer para que me llegara el sueño".

César deambula al amanecer por Goya; Marisa ve la tele a bajo volumen en el salón de madrugada; Blanca se aprende de memoria el relieve de las paredes. David Jiménez Torres, escritor y periodista, en *El mal dormir* (Libros del Asteroide), un interesante retrato personal de un hombre enfrentado a la tortura de no poder dormir, resume esas horas muertas así: "Toda vida a las tres de la mañana parece fracasada". E Inma, la insomne de 55 años del principio, expresa esta idea a su manera: "A las tres de la mañana ya quieres cambiar de trabajo, suicidarte, divorciarte o irte al bingo. A veces todo a la vez".

Luz azul

Además, la misma sociedad, en bloque, va mutando hacia lo insomne. Cada vez dormimos menos. Esto se debe a la proliferación de pantallas, cuya luz azul dificulta la secreción de la melatonina, la hormona que se activa con la oscuridad y nos ayuda a dormir; a la multiplicidad de estímulos, a la aceleración constante y la competitividad creciente de la sociedad y a los horarios extendidos, agravados en España por el decalaje de la hora oficial con respecto a la solar: 60 minutos en invierno y 120 en verano. Juan Antonio Madrid ha dirigido un estudio de la Universidad de Murcia destinado a registrar, mediante sensores en las muñecas de los pacientes, el sueño de 10.000 personas. Y la conclusión es que los españoles adultos duermen, de media, 6 horas y 37 minutos, incluso los fines de semana. La media de los días laborales es menor: 6 horas y 10 minutos. Menos de lo recomendable (de siete a nueve horas). Madrid, autor Cronobiología, una guía para descubrir tu reloj biológico (Plataforma Editorial), especifica: "Y en esto ocurre como con el PIB. Como con todas las estadísticas. Hablamos de medias. Y las medias son engañosas. Hay mucha gente que duerme habitualmente menos de cinco horas los días laborales".

Carlos Egea, jefe de servicio de Neumología y de la Unidad de Sueño de Álava, recuerda que el tiempo de sueño de la especie humana se ha mantenido inalterable hasta ahora. Y todos los expertos consultados advierten de que el sueño perdido no se recupera —ni en vacaciones ni en fines de semana—, que las horas que no se duermen nos vuelven en el tiempo transformadas en enfermedades, nerviosismo, recortes en la esperanza de vida, tristeza y agobio. A la larga, no dormir convierte el hecho de vivir en algo mucho peor y menos duradero.