

¿Qué puede esconder el insomnio?

¿No duermes bien y has probado de todo para conciliar el sueño? Hay ocasiones en las que detrás del insomnio se encuentra otra patología como la enfermedad celíaca.

El insomnio es un **trastorno frecuente del sueño**. Quienes lo sufren tienen dificultades para conciliar el sueño, para permanecer dormidos durante la noche o bien, aunque se duermen, no descansan, es decir, no disfrutan de un sueño reparador. Todo esto sucede incluso cuando se tiene un entorno favorable para dormir y el tiempo suficiente para hacerlo.

Este trastorno puede durar unos días o unas semanas pudiéndose deber a situaciones estresantes o debido a cambios en el entorno o en los horarios. El insomnio se cataloga de crónico cuando sucede tres o más noches a la semana, dura más de tres meses y no se explica totalmente como consecuencia de otro problema de salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **el 40 % de la población duerme mal** y sufre algún tipo de trastorno del sueño. El más habitual es el insomnio, ya sea crónico o transitorio. Otros trastornos del sueño son las apneas, el sonambulismo y el síndrome de las piernas inquietas.

Algunas de las consecuencias que se derivan del insomnio son la **dificultad de concentración, los cambios de humor, la pérdida de la memoria corto plazo**, la dificultad para movernos de forma coordinada y hasta la incapacidad de reconocer objetos con el tacto. El estadounidense **Randy Gardner** dio buena fe de las consecuencias más extremas del insomnio en un experimento que realizó en 1965 y que buscaba comprender lo que le ocurría al cuerpo humano si no dormía. Gardner se mantuvo **despierto 264 horas**, un total de 11 días en los que

tuvo experiencias de todo tipo, hasta sufrió alucinaciones y paranoias. No en vano, Gardner tiene el récord de la persona que más tiempo ha estado sin dormir.



Motivos para no dormir

¿Qué lleva a una persona a dormir mal? Existen varios motivos que nos pueden quitar literalmente el sueño. El primero es la **edad** y es que conforme nos hacemos mayores, lo natural es dormir menos y peor. El consumo de determinadas sustancias como **la cafeína y el alcohol** también puede hacer que durmamos mal. Por último, la presencia de ciertos **trastornos psiquiátricos** como la depresión, el trastorno por estrés postraumático o la ansiedad pueden hacer muy complicada la tarea de dormir.

Además de todo lo expuesto hasta ahora ¿qué pensarías si te dijéramos que tu insomnio podría estar causado por una **celiaquía** que aún no te han diagnosticado? Si llevas demasiado

tiempo dando vueltas en la cama, has probado las técnicas de higiene del sueño y hasta fármacos, te recomendamos escuchar la charla que dio **La Hiperactina** en el Science Fest de Muy Interesante, es posible que encuentres la solución a tu problema.

Y si no sufres insomnio, pero te gustaría dormir aún mejor, no puedes perderte la intervención de La Hiperactina, con múltiples consejos para dormir como un bebé todas las noches.

Fuente: muyinteresante.