

Sueño y salud mental: ¿cómo se relacionan?

El mal descanso nocturno mantenido en el tiempo puede derivar en trastornos del estado del ánimo como la depresión. La higiene del sueño tiene un impacto directo sobre nuestra salud mental y esto es algo que a veces no tenemos en cuenta.

Sueño y salud mental están directamente relacionados, hasta el punto que la falta del primero puede derivar en muchos casos en una depresión mayor. Somos una sociedad con un mal descanso nocturno, cerca de un tercio de la población sufre o ha sufrido insomnio, son muchos los que recurren a los fármacos para poder dormir y saben que este hecho está mermando su bienestar físico y psicológico.



Todo aquel que haya pasado una noche en vela sabe que al día siguiente le espera una jornada realmente dura. Cuando esto se

repite de manera continuada, aparece una sintomatología tan variada como desgastante. Pero lo cierto es que tendemos a focalizarnos más en los aspectos orgánicos como el dolor de cabeza o la fatiga que en las consecuencias psicológicas.

Descuidamos por completo el gran impacto que tiene para el cerebro el mal descanso. Esa fractura en los ciclos del sueño y no alcanzar el sueño REM, por ejemplo, presenta una elevada comorbilidad con los trastornos del estado de ánimo. Nos sentimos más ansiosos, irritables, cuesta concentrarse, tomar decisiones, pensar...

“La felicidad para mí consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia”.

-Françoise Sagan-

Sueño y salud mental: datos importantes que debemos conocer

Algo que sabemos sobre **el insomnio es que sigue siendo un problema a menudo infradiagnosticado y también maltratado**. Son muchos los organismos médicos que alertan además de que las personas duermen de media menos horas de las recomendadas y que todo esto nos pasa factura a la salud a todos los niveles.

En ocasiones, hay quien ni siquiera es consciente de que padece insomnio. Se tiene la idea de que los insomnes son personas que no duermen en toda la noche, cuando la realidad es otra. **Los trastornos del sueño aparecen ya, por ejemplo, cuando tardamos una hora o más en conciliar el descanso.** También cuando nos despertamos a lo largo de la noche entre tres y cuatro veces.

Todo ello afecta a nuestro organismo y sobre todo a nuestro cerebro. Un ejemplo de esa relación entre sueño y salud está en el hecho de que **quien sufre insomnio crónico presenta mayores depósitos de proteína amiloide**, un hecho que se relaciona con la aparición de la enfermedad de alzhéimer.

Conozcamos por tanto una serie de datos relacionados con este tema.

Los trastornos del sueño y los trastornos psicológicos, dos variables que se retroalimentan

El dato es curioso y vale la pena tenerlo en cuenta. Trabajos de investigación como los realizados en el hospital de psiquiatría de Singapur indican que el insomnio puede afectar a la salud mental, pero a su vez **todo trastorno psicológico tiende a alterar también la calidad del sueño**.

Es decir, son dos variables que se retroalimentan, **sueño y salud mental crean un círculo vicioso en el que todo se entremezcla**. Así, los estados de estrés y ansiedad alteran por completo la calidad del descanso nocturno. Y a su vez los pacientes que experimentan insomnio durante más de tres meses tienen un riesgo más elevado de padecer algún trastorno psicológico.

La depresión y la falta de sueño, un hecho común

La Universidad de Friburgo (Alemania) en colaboración con la de Sapienza (Roma) realizaron un análisis de 21 estudios sobre el insomnio. Algo que descubrieron es que el insomnio es un predictor de la depresión. Es más, **padecer algún problema de sueño dobla el riesgo de padecer este trastorno del estado de ánimo respecto a quien duerme bien por la noche**.

La preocupación favorece el mal descanso nocturno. Y su vez el insomnio intensifica los estados de estrés. La mente entra en estas situaciones en un estado de alerta continuada que nos supedita a ir perdiendo la salud física y también la psicológica.

Sueño y salud mental: ¿qué puede pasar si sufro insomnio y no busco ayuda especializada?

Podemos dejar pasar una o dos semanas. Podemos consultar con los médicos y probar algún fármaco para conciliar el sueño. Sin embargo, en caso de que el buen descanso no sea profundo y reparador, corremos el riesgo de sufrir alguno de estos efectos:

- **No poder pensar con claridad**, tener problemas para tomar decisiones.
- Falta de concentración.
- **Dejar de disfrutar de actividades que antes nos gustaban por sentirnos agotados.**
- Falla la motivación.
- Deja de apetecernos quedar con gente, ya no disfrutamos del contacto social.
- Cuesta ser productivo en el trabajo.
- Empeora la autoeficacia y la imagen que tenemos de nosotros mismos.
- Se elevan los pensamientos negativos.
- Nos sentimos irritables, enfados, molestos.
- **El cerebro empieza a estar confuso**, falla la memoria, divagamos en exceso y los cambios en el estado de ánimo son ya una constante.
- Si sufrimos un trauma en el pasado la falta de sueño hará que esos hechos vuelvan a nuestra mente.
- En estas situaciones es común empezar a sufrir ataques

de pánico durante la noche.

¿Cómo se tratan estas situaciones?

La situación y la realidad de cada persona es única. Sabemos que sueño y salud mental son un círculo que se retroalimenta. Así, quien ya padezca ansiedad o sufra depresión verá su descanso nocturno alterado y, a su vez, quien padezca insomnio crónico tendrá mayor riesgo de desarrollar una depresión.

Por tanto, ¿cómo actuar? Lo más importante es **aplicar estrategias preventivas y mejorar al máximo nuestros hábitos de descanso nocturno.** Tener unos horarios fijos e irnos siempre a la cama a la misma hora ayuda, como también lo hace evitar los dispositivos electrónicos dos horas antes de ir a dormir.

Por otro lado, cabe señalar que existen enfoques psicológicos muy útiles para tratar el insomnio. La terapia cognitivo-conductual para el insomnio CBT-I se centra en trabajar estrategias cognitivas, conductuales y psicoeducativas para propiciar un descanso más reparador. Por otro lado, tampoco podemos descuidar la correcta atención e intervención en esas condiciones mentales que por sí mismas, inducen el mal descanso nocturno.

Contar siempre con el apoyo de los buenos profesionales nos garantizará manejar mucho mejor estas realidades tan complejas.

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).