

Sueño y bienestar

La importancia del sueño rara vez se ha puesto en duda, pero nunca ha ocupado un lugar fundamental en las políticas de salud

CRISTINA Botella*



El sueño implica procesos fisiológicos, que se producen en la intersección de los periodos de descanso y actividad, pero es mucho más que una amalgama de estos procesos. De hecho, el sueño es un aspecto fundamental de nuestra biología que resulta central para nuestra supervivencia. Como han afirmado **Grandner** y **Fernández** en la revista *Science*, «el sueño es un estado biológico no negociable necesario para el mantenimiento de la vida humana... nuestra necesidad de dormir es paralela a la necesidad que tenemos de aire, comida y agua». No es posible elegir no dormir. Los datos de numerosas investigaciones indican que el sueño saludable es absolutamente necesario para el funcionamiento de nuestro organismo y está involucrado en numerosos procesos fisiológicos como, promover la consolidación de la memoria, la regulación hormonal, mantener la función inmunitaria... Sin embargo, muchas personas se ven afectadas por problemas relacionados con el sueño.

Según la Organización Mundial de la Salud, el 40% de la población mundial no duerme bien o sufre trastornos del sueño, ya sea algún tipo de insomnio, hipersomnias, o parasomnias, o trastor-

AZUCENA García*



nos respiratorios relacionados con el sueño, o alteraciones del ritmo circadiano; también son comunes algunos problemas relacionados con los patrones de sueño, como el bruxismo, las pesadillas, los terrores nocturnos o el despertar confusional. Además, si no son adecuadamente tratados, los trastornos del sueño pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes de tráfico, o producir problemas de memoria y/o un deterioro del funcionamiento general.

De hecho, cada vez se reconoce más la importancia de determinados patrones de sueño para el bienestar y la salud general, al estar relacionados con problemas como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades vasculares, cambios metabólicos, etc. Así como para la salud mental, ya que los trastornos del sueño suelen asociarse a trastornos mentales e incluso forman parte de los criterios diagnósticos de algunos de ellos, como los trastornos del estado de ánimo, o los trastornos de ansiedad. La relación entre el sueño y los trastornos psiquiátricos está entrelazada y, en algunos casos, es bidireccional. La ansiedad, la psicosis y la depresión a menudo provocan una reducción de la calidad del sueño (fragmentación

del sueño, experiencia de sueño desagradable y no reparador), de la cantidad (aumento o reducción) o del patrón (cambios en el horario de sueño, pérdida de la consistencia del sueño). Recíprocamente, los trastornos del sueño pueden contribuir a la exacerbación de los síntomas psiquiátricos y afectar al pronóstico.

Hace 50 o 60 años, la importancia de la dieta y el ejercicio para la salud y el bienestar apenas se reconocía en la literatura científica o en la práctica clínica. En cierto modo, todo el mundo conocía su importancia; pero, simplemente, se consideraban factores relacionados con el estilo de vida. Ahora son aspectos fundamentales en la delimitación de las políticas sani-

La relación entre el sueño y los trastornos psiquiátricos está entrelazada y a veces es bidireccional

tarias. Su influencia en la salud y en los resultados sanitarios se pone de relieve en todos los cursos de medicina y en las profesiones sanitarias, se miden sistemáticamente mediante diversos índices, se promueven activamente y se tratan sus consecuencias adversas en todas las comunidades y en todos los ámbitos hospitalarios.

Algo similar puede afirmarse respecto al sueño. Desde la antigüedad hasta nuestros días, la importancia del sueño rara vez se ha puesto en duda, pero nunca ha ocupado un lugar fundamental en las políticas de salud. En estos momentos, parece que la combinación de los avances realizados en la investigación, las necesidades de la población y cada vez un mayor interés profesional está empujando al sueño al centro del escenario. Por todo ello, cobra sentido la iniciativa de la Fundación Mónica Duart para proporcionar apoyo a la investigación y la formación sobre el sueño y el descanso. Precisamente en este marco, acaban de finalizar dos estudios realizados en colaboración con el equipo de investigación LabPsiTec de la Universitat Jaume I.

Un primer estudio centrado en estudiar la calidad del sueño en una muestra de personas adultas en el que han participado 676 personas, de las cuales un 39% informan de mala calidad del sueño, un 36% informa de somnolencia que interfiere en el funcionamiento cotidiano y un 54% en el estado de ánimo. Se confirma, pues, la ne-

cesidad urgente de prestar atención al tema del sueño.

En un segundo estudio hemos desarrollado dos módulos de intervención *on line*: en el primero, denominado *Felices sueños*, dirigido a personas adultas (18-64 años), se proporciona información sobre la importancia del sueño y se ofrecen consejos y estrategias para mejorar los patrones de sueño. El segundo módulo, al que hemos llamado *Sueños con valores*, está dirigido a personas mayores de 65 años y ofrece información sobre factores asociados con el sueño y la edad, así como una serie de recomendaciones para mejorar la calidad del sueño en esta población. Las personas que han utilizado los módulos manifiestan una muy buena aceptabilidad y satisfacción con respecto a los mismos. También señalan su utilidad, facilidad de uso, tanto por lo que respecta al contenido de los módulos, como al formato *on line* utilizado (vídeos, imágenes, contenido (información) e indican que el módulo les resultó útil para afrontar sus problemas de sueño y que recomendarían los módulos a otras personas.

Esperemos que en un próximo futuro seamos capaces de avanzar en esta línea de investigación acerca del sueño que resulta tan importante para el bienestar de las personas en particular y para el buen funcionamiento de la sociedad en general. =

*Grupo de investigación LabPsiTec. Dpt. Psicología Básica, Clínica y Psicobiología. UJI