

## Reportaje

# El estrés puede afectar el descanso del sueño

Victoria García

## El sueño y la vigilia son estados de conciencia

Para algunos psicólogos, la conciencia es el conocimiento de varios de nuestros procesos mentales. Todos los días participamos en una gran variedad de actividades cognoscitivas: concentrarse, tomar decisiones, planificar, recordar, reflexionar, dormir y soñar, por mencionar sólo algunas. La conciencia, para su estudio, se divide en dos grupos. La **conciencia de vigilia** se expresa por nuestro estado mental que abarca todos los pensamientos, sentimientos y percepciones que ocurren cuando estamos despiertos; está orientada a la acción o a un plan y en sintonía con el ambiente externo. La **conciencia alterada o estados alterados de conciencia**, se caracteriza porque estamos distanciados, en diversos grados, del ambiente externo. Algunos estados alterados pueden ser: dormir (que se define como *descansar con el sueño*), tener ensoñaciones y soñar; éstos ocurren de manera rutinaria, incluso espontánea, algunos son inducidos por drogas que alteran la mente como el alcohol, y otros se generan a través de la meditación y la hipnosis. En el estado de vigilia las personas experimentan estrés cuando se sienten amenazadas física o psicológicamente por eventos que ocurren en lo cotidiano o eventualmente. “El estrés se define como el agotamiento físico general producido por un estado nervioso, conjunto de alteraciones que aparece en el organismo al estar éste sometido a una agresión física (traumatismo) patológica (enfermedad) o psíquica” (García- Pelayo y Gross, 1988).

## Fuentes de estrés

Los **estresores** son los acontecimientos o circunstancias que desencadenan el estrés, varían en intensidad y duración. Los **cotidianos** están representados por las pérdidas de todo tipo, el cuidar a un enfermo, los exámenes escolares o clínicos, las peleas, la presión en el trabajo, los conflictos en el hogar, el descanso inadecuado, los excesos, la muerte de un ser querido o grandes tragedias, la jubilación, las demoras, la falta de recursos, etc. Los **eventuales** pueden ser: conflictos en tiempos de guerra, las catástrofes (inundaciones, terremotos, tormentas violentas, incendios, accidentes aéreos), el desempleo, etc.

El estrés abarca tanto **experiencias agradables como desagradables** porque el requerimiento es que hagamos cambios o adaptaciones para satisfacer nuestras necesidades; como ejemplo tenemos una boda, un ascenso en el trabajo, los viajes de placer. El estrés aumenta cuando la persona debe afrontar un gran número de cambios en un tiempo relativamente corto. Los eventos estresantes conducen a sentimientos de presión, frustración y conflicto.

La **presión** puede derivarse de fuerzas internas o externas; ésta se presenta cuando estamos obligados a apresurar, intensificar o cambiar la dirección de nuestra conducta o cuando nos sentimos forzados a satisfacer un estándar más alto de desempeño: entregar un trabajo en un plazo muy corto o agregar trabajo extra dentro de la jornada laboral.

La **frustración** ocurre cuando se impide que una persona alcance una meta porque algo o alguien se interpone: un estudiante brillante es rechazado en la universidad de su elección, el presupuesto de una investigación se corta justo cuando está a punto de terminar.

El **conflicto** es probablemente el más común. Surge cuando nos enfrentamos con dos o más demandas, oportunidades, necesidades o metas incompatibles: un niño no quiere ir a la casa de sus abuelos a cenar y tampoco quiere escuchar los reproches de los padres si se queda en casa; un estudiante encuentra que las dos clases que prefiere se imparten a la misma hora y en los mismos días; una pareja planea sus vacaciones pero uno quiere ir a la playa y el otro a la montaña.

### **Estrés y enfermedad**

Se observa que cuando las personas experimentan estrés, el corazón, los pulmones, el sistema nervioso y otros sistemas fisiológicos son obligados a esforzarse. El cuerpo humano no está diseñado para trabajar a gran velocidad, ni para estar expuesto a los poderosos cambios biológicos que acompañan a la alarma y la movilización por largos periodos. Cuando el estrés es prolongado es más probable que las personas experimenten **algún tipo de trastorno** como irritabilidad por comentarios inofensivos, perturbaciones del sueño, miedo ante ruidos fuertes, confusión, llanto incontrolable. Además, el estrés tiene un poderoso **efecto negativo sobre el sistema inmunológico** del cuerpo y el estrés prolongado puede socavar la habilidad del cuerpo para defenderse de la enfermedad. De manera indirecta, el estrés puede conducir a conductas poco saludables como fumar, beber, comer en exceso, omitir comidas, no hacer ejercicio, no dormir lo suficiente, etc.

### **¿Por qué necesitamos dormir?**

El dormir es un estado de conciencia alterado. Los seres humanos pasan aproximadamente **la tercera parte de su vida** durmiendo, el sueño es un estado de reposo que se caracteriza por la **reducción en el movimiento voluntario y un menor estado de conciencia del entorno**. Algunas personas refieren que no duermen, otras pueden dormir unas cuantas horas y otras pueden levantarse llenas de energía después de una siesta.

No se sabe con exactitud porqué necesitamos dormir. Los psicólogos evolutivos ven al sueño como un **mecanismo adaptativo** que evolucionó para permitir a los organismos conservar y restablecer la energía. Los investigadores han demostrado que la gente gasta menos energía cuando está dormida que cuando esta despierta.

Con el siguiente ejemplo, observaremos los diferentes síntomas que presentó una persona por aguantar despierto mucho tiempo. En Times Square, Nueva York, se desarrolló un extraño espectáculo: para recaudar dinero para la caridad, el disc jockey Peter Tripp aceptó mantenerse sin dormir durante 200 horas. Después de 100 horas, comenzó a tener alucinaciones visuales: veía telarañas en sus zapatos y miraba con terror como una chaqueta de lana se convertía en un saco de “gusanos peludos”. Cuando Tripp fue a su hotel a cambiarse de ropa, un cajón del tocador pareció prenderse en llamas. Después de 170 horas, la agonía de Tripp era casi insoportable. Los pensamientos, razonamientos y problemas de memoria más simples le resultaban muy

difíciles. Los patrones de sus ondas cerebrales tenían el mismo aspecto que cuando soñaba, y ya no estaba muy seguro de quién era él. Antes de las 200 horas, Tripp era incapaz de distinguir entre las pesadillas que tenía despierto, las alucinaciones y la realidad (ejemplo en Coon 1999).

Los seres humanos no estamos solos en nuestra **necesidad de dormir; todas las aves y mamíferos duermen, los reptiles, las ranas, algunos insectos y otros animales** pasan por “estados de reposo” similares al sueño. La mosca de la fruta es muy parecida a nosotros: se mantiene activa durante el día y somnolienta en la noche; cuando se le priva del sueño necesita largas siestas para recuperarse; la cafeína la mantiene despierta mientras los antihistamínicos la adormilan. Cuánto duermen los organismos, dónde, en qué posiciones y otros detalles varían de una especie a otra. En general, los animales grandes duermen menos que los animales pequeños, quizá porque necesitan pasar más tiempos despiertos para comer lo suficiente y así sostener su tamaño. Los elefantes duermen alrededor de cuatro horas, las jirafas únicamente dos. Los murciélagos, las zarigüeyas y los armadillos duermen 18 horas al día. Los leones, después de que se alimentan, duermen 16 horas. Los delfines y otros mamíferos acuáticos duermen en movimiento: reman con una aleta y periódicamente salen a la superficie a respirar. Otros peces encuentran un lugar protegido y descansan sólo unos minutos haciendo lento su metabolismo. El pez de los arrecifes de brillante colorido “apaga” sus colores cuando descansa para reducir el riesgo de ser visto por predadores.

### Trastornos del sueño

El insomnio es la incapacidad para conciliar el sueño o permanecer dormido. La mayoría de los episodios de **insomnio** surgen de eventos estresantes y son temporales. Cacioppo afirma que sentirse solo contribuye a la dificultad para dormir. Por su parte, Hauri señala que la predisposición física al insomnio se combina con la angustia por la falta crónica de sueño para crear un ciclo en el cual los factores biológicos y emocionales se refuerzan entre sí (en Morris y Maistro, 2009).

La **apnea** se asocia con las dificultades para respirar y **ronquidos** durante la noche. En casos severos, la víctima realmente deja de respirar después de quedarse dormida. Este tipo de pacientes quedan agotados o al día siguiente pueden dormir en varias ocasiones, además, es posible que tengan dificultad para concentrarse o dolores de cabeza.

La **narcolepsia** es un trastorno hereditario cuyas víctimas quedan dormidas sin advertencia en medio de una conversación u otra actividad que requiere de estar alerta, puede experimentar pérdida del tono muscular cuando expresa cualquier tipo de emoción o parálisis muscular asociada con el sueño profundo. Se cree que la narcolepsia surge de un defecto en el sistema nervioso central.

Los seres humanos, y algunos animales que se han investigado, viven en estados de actividad y reposo. El estrés es sólo un síntoma que puede afectar nuestra persona por las reacciones lo acompañan. Contestando a nuestra pregunta inicial ¿puede el estrés afectar el descanso que obtenemos cuando dormimos? diremos que **el estrés es sólo un elemento que puede afectar nuestra conciencia, dormir puede ser reparador o estresante** cuando se tienen pesadillas, pero no dormir puede causar estados similares a los de un estrés prolongado. Sin embargo, también podemos afirmar que cada persona tiene una respuesta individual tanto en el estrés como en el dormir.

CENTRO SAN CAMILO  
VIDA Y SALUD  
NO. 90 (2017)

Pelayo, R. (1988). *Diccionario enciclopédico ilustrado*. México: Larousse.  
Morris, Ch. y Maistro, A. (2009) *Psicología*. México: Pearson.