LA NUEVA PROVINCIA .com

Miércoles 23 de enero de 2008

Edición impresa LA NUEVA PROVINCIA

La falta de sueño afectaría nuestras emociones

Duerme poco y enloquecerás

De hace tiempo se sabe que la falta de sueño ocasiona problemas, pero en los últimos años se avanzó bastante en el conocimiento de cómo y por qué esto es así. Especialmente, cuando se estudió la reacción de soldados en combate, de madres agotadas por atender a su bebé y de residentes médicos en guardias prolongadas.

Que la privación de sueño puede causar estragos en las emociones es evidente, por ejemplo, en los soldados que están en zonas de combate, en los médicos residentes y aún en los padres y madres a quienes sus bebés no dejar descansar bien.

La falta de sueño cuesta a la sociedad muchas horas de trabajo y accidentes pero, además, podría aumentar la incidencia de enfermedades.

Las largas jornadas laborales y ver televisión hasta tarde hacen que las personas duerman menos, a lo que se suma el trastorno que provoca dormir en ciudades cada vez más ruidosas.

La falta de sueño impresiona, incluso, a expertos en el tema, porque daña un cierto rango de funciones, incluyendo a la regulación inmunitaria, el control metabólico y procesos neurocognitivos, como el aprendizaje y la memoria.

Muchos especialistas dicen que dormir bien una noche es tan importante para la salud como una dieta apropiada o el ejercicio frecuente.

Necesitamos de siete a nueve horas de sueño, según cada persona, para poder descansar.

Menos tiempo que ese favorece los problemas físicos y mentales.

También es importante saber que un 20 por ciento de los accidentes graves en las rutas están relacionados con la falta de sueño de los conductores.

Según diversos estudios, esta carencia está ligada a un aumento en la incidencia de diabetes, problemas de corazón u obesidad, aunque las razones últimas estén todavía sin aclarar.

Incluso, un estudio hecho en ratas y publicado no hace mucho por un equipo de la Universidad de Princenton, demostró que la falta de sueño interrumpe la neurogénesis, es decir, la formación de nuevas neuronas.

En los humanos adultos, esto explicaría algunas de las deficiencias cognitivas asociadas con la falta de sueño prolongada.

Una explicación neurológica.

No obstante, la mayoría de los especialistas coincide en que se necesitan más estudios que investiguen la necesidad de dormir y también cómo la falta de sueño afecta a la aparición de enfermedades.

Uno de ellos, publicado recientemente en *"Current Biology"* , demuestra que existe una base neurológica para explicar por qué el sueño tiene tales efectos negativos.

La nueva investigación fue desarrollada por la Universidad de California, en Berkeley, y la Academia de Medicina de Harvard y es la primera investigación neurológica sobre qué sucede ante la privación del sueño en

las regiones cerebrales vinculadas a las emociones.

Los resultados hacen pensar que mientras una buena noche de descanso puede regular nuestro ánimo y ayudarnos a afrontar los desafíos emocionales del día siguiente, la privación del sueño hace todo lo contrario.

En este caso, incrementa excesivamente la actividad en la parte del cerebro más estrechamente conectada a la depresión, la ansiedad y otros trastornos psiquiátricos.

"Casi es como si, sin el sueño, el cerebro regresase a los modelos más primitivos de actividad, siendo incapaz de poner, en su contexto, las experiencias emocionales y de producir respuestas controladas apropiadas", explica Matthew Walker, director del Laboratorio de Neuroimágenes y del Sueño de la Universidad de California de Berkeley y uno de los autores del estudio.

El fenómeno se debe, según los resultados, a que la amígdala, la región del cerebro que alerta al cuerpo para lograr que se proteja en situaciones de peligro, pasa a trabajar con un nivel excesivo de actividad ante la carencia de sueño.

Por consiguiente, esto entorpece la labor de la corteza prefrontal, que controla el razonamiento lógico y se impide la descarga de sustancias químicas tranquilizantes, necesarias para calmar el reflejo de lucha.

Por ejemplo, en condiciones normales, si la amígdala reacciona fuertemente a una película violenta, la corteza prefrontal le permite al cerebro tener claro que la escena es sólo una ficción y que debe calmarse.

Pero en el cerebro privado de sueño, la corteza prefrontal pierde influencia, en tanto que la gana el locus coeruleus.

Esta es la parte más antigua del cerebro, que se ocupa de liberar noradrenalina y le permite al sujeto protegerse de las inminentes amenazas para sobrevivir.

La consecuencia es una situación de falsa alarma que produce riesgos para la salud mental.

Los resultados del estudio han sentado las bases para investigaciones futuras sobre la relación entre el sueño y las enfermedades psiquiátricas.

La evidencia clínica ha demostrado que en casi todos los trastornos psiquiátricos está presente alguna forma de alteración del sueño.

"Este el primer conjunto de experimentos que demuestran que aún los cerebros de las personas sanas imitan ciertos patrones psiquiátricos patológicos cuando están privados de sueño", dice Walker.

Admite que antes era difícil separar el efecto de la falta de sueño de la enfermedad misma.

"Ahora, estamos más cerca de poder determinar si la persona tiene una enfermedad psiquiátrica o un trastorno del sueño", asegura.

No sólo se nota en la cara.

Empleando imágenes obtenidas por resonancia magnética funcional (fMRI, por sus siglas en inglés), Walker y su equipo encontraron que la amígdala, también fundamental para el procesamiento de las emociones, se volvió hiperactiva en respuesta a los estímulos visuales negativos (cuerpos mutilados, niños con tumores y otras imágenes impactantes) en los participantes del estudio que habían permanecido despiertos durante 35 horas continuas.

En cambio, el examen por fMRI del cerebro de quienes habían disfrutaron de una noche de sueño en sus propias camas, mostró una actividad normal de la amígdala.

Walker notó que los centros emocionales del cerebro estaban cerca de un 60 por ciento más reactivos en condiciones de falta de sueño, que en personas que habían tenido una noche de sueño normal.

Desde 1998, Walker, profesor adjunto de Psicología de la Universidad de Berkeley e investigador sobre el sueño en la Escuela de Medicina de Harvard, ha estado estudiando el impacto del sueño sobre la memoria, el aprendizaje y la plasticidad cerebral.

Durante la presente investigación, se vio conmovido por la forma en que los estudiantes pasaban de afables y racionales a un estado que denominó "gelatinoso", luego de una noche sin dormir.

"Esto puede verse en la reacción de los soldados en combate, de las madres agotadas por atender a su bebé y de los residentes médicos ante una noche agitada. Son estos escenarios cotidianos los que nos indican que esa gente no durmió lo suficiente", dice Walker.

Aunque las implicancias de los resultados todavía deben aclararse, brindan una visión de las relaciones que hay entre los trastornos del sueño y los del ánimo.

Incluso, el trastorno bipolar, del que tanto se habla actualmente, indicando que en lugar de ser cosas que suceden al mismo tiempo, podría haber relaciones causales.

En una sociedad donde los trastornos del sueño crecen día a día, todos estos aportes serán, sin duda, bien recibidos.

(destacar)

Muchos especialistas dicen que dormir bien una noche es tan importante para la salud como una dieta apropiada o el ejercicio frecuente.

7-9

horas de sueño diarias se necesitan, según cada persona, para poder descansar. Menos de ese tiempo favorece los problemas físicos y mentales.

Según diversos estudios, la falta de sueño está ligada a un aumento en la incidencia de diabetes, problemas de corazón u obesidad, aunque las razones últimas estén todavía sin aclarar.

La evidencia clínica de algunos estudios recientes demostró que en casi todos los trastornos psiquiátricos está presente alguna forma de alteración del sueño.

© Copyright "Diario La Nueva Provincia S.R.L.". Prohibida su reproducción total o parcial sin expresa autorización.