

El Buen Dormir. Trastornos, Mitos y Terapias del Sueño



Autor: Dr. José Luis Castillo

Editorial: Santiago, RIL editores, 2022 (145 páginas).

Por Dr. Enrique Jadresic M.

Recibido: 12-08-2022

Aceptado: 19-08-2022

La invitación a comentar un libro, además de un desafío, es un honor que despierta en uno el temor de que la lectura del texto nos pueda defraudar. Muy lejos de eso, mi percepción de este texto, recién publicado, está en las antípodas porque me parece un enorme aporte. Ya su portada, visualmente muy atractiva, es una promesa y presagia un buen contenido sobre aquello que Sófocles denominó la única medicina efectiva: el sueño. Por cierto, sostener como lo hizo el notable poeta griego, que el sueño/dormir es la única medicina efectiva, es una afirmación excesiva pero iluminadora en la época actual en que tan a menudo las personas buscan alternativas terapéuticas seguras, económicas, y en lo posible naturales, para sus dolencias.

Como sabemos, el dormir y el soñar forman parte de la vida del reino animal desde épocas pretéritas. Aunque durante el sueño los animales (no humanos y humanos) no se alimentan, no se reproducen ni se procuran alimento, y son vulnerables a los depredadores, la persistencia del acto de dormir a lo largo de la evolución, y los efectos deletéreos

de la privación de sueño, nos ilustran sobre su enorme valor. El libro del Dr. Castillo se centra en la experiencia vital del dormir humano y sus alteraciones. Recurriendo a un lenguaje sencillo y directo, a la vez que ameno, nos introduce en los distintos temas. En la primera parte transita desde abordar aspectos generales y caracterizar las distintas etapas del sueño normal, y a los “dormidores largos” y “cortos”, hasta describir los factores de riesgo que predisponen a los trastornos del sueño. Luego continúa con un interesante y muy convincente capítulo sobre el ritmo circadiano que nos muestra cómo las actividades relacionadas con nuestro funcionamiento como seres humanos, en particular el dormir, tienen un ritmo diario que se vincula con la presencia y ausencia de luz solar. Aprendemos que podemos influir en ese ciclo circadiano a través de modificar nuestra exposición a la luz, algo tan barato y fácil de hacer, y que la actividad física puede incidir en la calidad de nuestro dormir.

Prosigue, enseguida, con el insomnio y nos

enteramos de que los santiaguinos somos los individuos con peor calidad de sueño de las capitales de Sudamérica y los mayores consumidores de sedantes para dormir. Al respecto, sabemos que en los animales tiene sentido evolucionario el desarrollo de un mecanismo que impida dormir cuando acechan las amenazas (tales como la presencia de un depredador o un congénere peligroso). Entonces cabe preguntarse: ¿en qué medida las soluciones potencialmente adaptativas de nuestro pasado ancestral están operando como mecanismo generador o perpetuador del insomnio en los chilenos? Todo indica que, en el talante de miedo y desesperanza actual de muchos de los ciudadanos de este país, y en su mal dormir, influye la sensación de amenaza constante que parece esperar a la vuelta de la esquina.

En fin, en otras latitudes se están estudiando algunos de los temas que suscita la lectura de este libro. Por ejemplo, cómo las disparidades en salud se relacionan con disparidades en la calidad del sueño y los efectos que ello conlleva. Previsiblemente, los problemas del dormir son mayores en los barrios más postergados de las grandes ciudades y en algunos sectores adquiere características dramáticas si los balazos y los fuegos artificiales interrumpen cotidianamente el sueño nocturno. Por esto, en otros países están surgiendo proyectos que están congregando a especialistas en sueño, expertos en salud pública, economistas y antropólogos. Se trata de iniciativas que nuestras autoridades de salud y sociedades médicas deberían replicar si queremos dormir mejor.

Los dos capítulos siguientes con toda probabilidad resultarán novedosos y muy llamativos para el público general y aún para los médicos por tratarse de aspectos menos conocidos del sueño patológico. El primero se focalizan en las así llamadas hipersomnias e incluye dos didácticos casos clínicos. El segundo se enfoca en las parasomnias, denominación que engloba, entre otros trastornos, condiciones curiosas como el sonambulismo, el terror nocturno, la sexsomnia y el síndrome de piernas inquietas.

A continuación, el autor singulariza lo esencial del dormir en cada una de las distintas etapas de la vida, lo que al lector le resultará muy útil para entender sus necesidades de sueño y, a su vez, para empatizar con las de sus familiares y cercanos.

Por último, el capítulo final se destina a un grupo variopinto de temas especiales, de cotidiana ocurrencia o preocupación, tales como el sueño y los aspectos laborales, la siesta, el uso de aplicaciones y dispositivos móviles, etc. No menos pertinente, aborda, también con destreza y claridad, el sueño en ya la larga y tediosa pandemia COVID-19 actual.

Como psiquiatra, no puedo dejar de mencionar que la prevalencia de trastornos del sueño es desproporcionadamente alta entre los pacientes psiquiátricos y que en la última década hemos transitado de concebir la co-ocurrencia de insomnio y trastornos médicos/psiquiátricos como resultado de una causalidad unidireccional a un modelo de trastornos autónomos que interactúan de modo bidireccional. Así sabemos, por ejemplo, que el insomnio puede favorecer la depresión y, a su vez, la depresión puede causar insomnio.

También me parece importante destacar el vínculo del sueño REM (asociado a la actividad onírica) con la creatividad, como asimismo la relación del sueño REM y la actividad onírica con la preparación para un buen vivir, dado que el sueño REM permite la disminución nocturna de la reactividad de la amígdala cerebral, con todos los beneficios que eso conlleva por permitirnos recordar eventos negativos, pero sin tener que re-experimentar la intensidad del mismo cada vez que se recuerda.

En resumen, podemos afirmar que el Dr. Castillo nos ofrece un texto ágil, atractivo y actualizado que, con toda seguridad, asistirá a las personas con trastornos del sueño, estudiantes y profesionales de la salud. En una época de sobreabundancia de información, se agradece poder acceder de manera fácil al conocimiento confiable de un experto.