

# «Insomnio eléctrico» acaba con salud mental: «Me siento estresada y con ganas de llorar»

«Me siento estresada, con ganas de llorar y con los nervios alterados». La maestra jubilada Milagros Corona describe así su estado de ánimo tras largos períodos a oscuras o sometida a fluctuaciones permanentes debido a la crisis eléctrica en el país.

Las interrupciones continuas de energía eléctrica no solo afectan el funcionamiento de los electrodomésticos y las finanzas de los venezolanos, sino también impactan en el bienestar emocional y psicológico de los ciudadanos.

«Las fallas eléctricas pueden desarrollar un aumento de estrés, incluso un estrés crónico», explica Karla Morillo, psicóloga y maestrante de orientación de la conducta en el Centro de Investigación Psiquiátrica, Psicológica y Sexológica de Venezuela (CIPPSV), en una entrevista concedida a *TalCual*.

A través de testimonios recolectados por este medio, se evidenció que **la población padece de un severo agotamiento y alteraciones del descanso nocturno**, indicadores que Morillo describió como «insomnio eléctrico».

Corona, con 53 años de edad y retirada de las aulas, afirma que «cuando la electricidad es interrumpida en la madrugada, es agotador» porque «es difícil poder conciliar el sueño». Ella vive en el estado Apure.

«El patrón de sueño está totalmente descontrolado, siento agotamiento físico para hacer los quehaceres de la casa», detalla.

Esta realidad no es ajena a la mayoría de los estados de Venezuela. **La incapacidad de poder organizar el día a día y no poder descansar, pasa factura al cuerpo y la mente.** Esta contingencia ha creado un escenario de inestabilidad y algunas personas presentan dolores de cabeza, tensión ocular, estrés e incertidumbre.

El «insomnio eléctrico» es un estado de agotamiento y estrés crónico derivado de la interrupción del descanso y la imposibilidad de planificar la vida diaria.

## El desgaste emocional

Ante este patrón continuo de inestabilidad eléctrica, Morillo explica que hay una afectación psicológica porque no hay un horario establecido. Al depender de aparatos electrónicos para realizar actividades específicas en el ámbito laboral o en el ámbito familiar, las cuales se postergan una y otra vez, se empieza a vivir bajo la angustia y la hipervigilancia excesiva. Esto puede generar estrés ya que anula cualquier posibilidad de planificación diaria.

Vivir bajo esta constante se ha vuelto rutina para la población. Bárbara Torrealba, una joven de 22 años que vive en Maracay, estado Aragua, expresa que tras la nula planificación diaria «por las cinco o seis horas sin energía eléctrica se ven interrumpidas nuestras actividades diarias». La incertidumbre e inquietud por el incumplimiento de sus tareas le genera estrés y dolores de cabeza.

La preocupación de que los alimentos en la nevera y los artefactos se dañen también influye en el estrés y ansiedad que puedan sentir las personas. La maestra Corona describe su situación: «Debo estar pendiente si llega o si cortan el servicio eléctrico, conectando y desconectando los artefactos. He perdido la orientación del tiempo para poder lavar la ropa, eso es desgastante para mi salud, la verdad».

Luis González, residente del estado Mérida, explica que al sentir estrés, comenzó a reflejar consecuencias físicas: dolor en la ciática, tensión ocular, músculos de la espalda tensos y abscesos en la parte baja de la nuca. Al recurrir al médico, este le explicó que era la forma que tenía su cuerpo para drenar el estrés, producto de la «tensión emocional» que ha desarrollado durante esta contingencia.

La especialista señala que someter al organismo a este tipo de tensiones sostenidas altera los mecanismos de defensa psicológicos y eleva la vulnerabilidad de las personas a caer en depresión. Experimentar este tipo de emociones puede ser una causa importante de factores de estrés, ansiedad y trastornos del estado de ánimo. Para Corona «es una situación insoportable» que le afecta de «manera tan fuerte que hasta el apetito se me quita», afirma.

## El insomnio eléctrico

El descanso nocturno es importante para rendir en las actividades diarias. «Evidentemente hay un insomnio eléctrico, donde el individuo al siguiente día puede que haya dormido pero

no se siente descansado», explica Morillo.

Torrealba, quien está terminando sus últimas obligaciones ante su pronto acto de graduación en la Universidad de Carabobo (UC) y trabaja como analista de impuestos en una compañía, afirma que tras una noche sin luz queda «cansada, agotada y con mucha impotencia».

*«Esto repercute de forma negativa. Mis ánimos son de agotamiento y no rindo como de costumbre en el día a día», describe.*

La psicóloga y maestrante de orientación de la conducta en el Centro de Investigación Psiquiátrica, Psicológica y Sexológica de Venezuela subraya que el sueño o el descanso es un momento de confort, de seguridad y placer para el individuo luego de haber culminado cada una de sus actividades. Advierte que sin luz, con calor, zancudos y otros factores «se hace bastante complicado que este sueño reparador pueda ser eficaz para el individuo».

De acuerdo con la especialista, el hecho de no saber cuándo fallará la luz, aunado a otros factores, genera mucha molestia emocional. A largo plazo, dice, el insomnio prolongado puede provocar irritabilidad, trastornos anímicos y deterioro cognitivo.

*«El cuerpo o el sistema nervioso no se repara. No hay un ciclo reparador, por eso es que se desarrollan otras enfermedades», explica.*

## **Impacto según la edad**

De acuerdo a la edad, el impacto es diferente. En niños y adolescentes, repercute en el desarrollo de sus actividades escolares y/o tiempo de ocio.

«Los niños necesitan un estado de seguridad y confort para que el desarrollo de su autoestima, autoconocimiento y todo lo que implica su desarrollo físico y mental puedan establecerse bajo esos parámetros y pueda incluso tener éxito como un adulto operativo y responsable más adelante», afirmó Morillo.

Al no contar con estas condiciones, la especialista advierte que su disciplina, su responsabilidad y su estado emocional pueden estar en un desequilibrio constante. En los adolescentes, siendo esta etapa de por sí difícil, pueden sentirse frustrados, sobre todo con la dependencia que se ha ido generando a las redes sociales y el uso de tecnologías de información.

En cuanto a los adultos mayores, esta situación representa un estrés y agotamiento constante. La psicóloga explica que «científicamente hay un efecto colateral con los años» que se basa en «un deterioro cognitivo» para cualquier edad, aunque en el caso de un adulto mayor el deterioro es más rápido.

«Lo ideal sería que el adulto mayor esté en un estado de tranquilidad, en donde su ritmo de vida o su calidad de vida sea en función de mantener su salud estable y que esté rodeado de familiares o de personas que le otorguen seguridad», afirma Morillo.

## **Tensiones en el entorno social**

Los estados de ánimos pueden influir en la forma de interactuar de las personas. Este factor no escapa de la consecuencia de la realidad. Si no hay la capacidad individual de canalizar estas emociones, puede generar constantes discusiones dentro del entorno familiar, laboral y toda relación interpersonal.

Morillo aclara que las personas predisponen «al sistema nervioso a estar en un estado de alerta, un estado de angustia y de estrés crónico», debido a que “condicionan su pensamiento generalizado a catastrófico, como pensar lo peor: que haya un apagón nuevamente».

Esto influye en la forma de expresarse de las personas y sobrellevar diversas situaciones del día a día, por lo que es «predominante la probabilidad de que se genere estrés y ansiedad a nivel familiar o incluso a nivel colectivo», según la psicóloga, quien recomienda tener herramientas para la resolución de conflictos, aprender a escuchar y comunicarse.

Para Morillo es importante reforzar la conexión emocional con familiares, amigos y compañeros a partir de conductas o pensamientos positivos o funcionales que puedan disminuir la angustia y se desarrollen mejores relaciones interpersonales. En este sentido, señala que se debe evaluar qué discursos o conversaciones se mantienen en los lugares que se frecuentan: «cómo estamos comunicando, qué tanto repetimos este discurso de angustia», especifica. Al identificarse esto, dice, se podría buscar alternativas para «disminuir la cantidad de veces que nosotros podríamos alimentar estas emociones negativas».

## **Recomendaciones**

Escapar de esta realidad parece casi imposible. Sin embargo, la psicóloga aconseja establecer dinámicas o actividades que permitan establecer conexiones interpersonales y con la

naturaleza. Esto ayuda a vivir en el presente, «más que vivir en un futuro incierto».

Hacer ejercicios físicos o realizar un deporte específico que sea de agrado para la persona también es fundamental. Esta opción es importante porque «ayuda con el equilibrio de la neuroplasticidad y que los niveles de cortisol sean adecuados al igual que la serotonina, las endorfinas».

«En función de esto, se puede mantener un cuerpo y una mente saludable», explica.

Entre las recomendaciones, Morillo sugiere «disminuir» el consumo de noticias sobre la crisis eléctrica para minimizar el malestar emocional e incluso la «hipervigilancia».



Además de seguir las recomendaciones de la especialista, la ciudadanía puede acceder a atención psicológica gratuita que ofrecen algunas instituciones: Línea de Ayuda Psicológica ([LAPSI](#)), [Federación de Psicólogos de Venezuela](#) y [Cecodap](#).  
TalCual