

Insomnio post-sismo: claves para calmar la mente y volver a dormir

La falta de sueño tras un sismo es una respuesta psicológica normal de hipervigilancia por el miedo a nuevas réplicas y el estrés postraumático. Tras eventos severos, como los recientes terremotos en Venezuela, el cerebro entra en un estado de alerta constante que altera el ciclo del sueño

El neurólogo, Claudio Cárdenas, explicó que se desata “un exceso de vigilancia. El sueño es un proceso que ocurre todos los días de manera regular, cada 24 horas en todas las especies, no es exclusivo de los humanos, es un fenómeno biológico y, cuando una persona no puede dormir, no es que el sueño no está, es que hay un estado de alerta excesivo”.

Destaca que en las actuales circunstancias que se viven en el país hay varios modelos de alerta excesivo.

“Si te encuentras bajo amenaza real, si estás en un refugio, desplazado en una carpa, si tienes niños pequeños y tienes que vigilarlos para que no haya ningún daño, si de repente tienes que estar atento, porque quizás no alcanzas a la comida del refugio, por supuesto es una alerta biológico normal y eso no es algo que tú puedes apagar, es algo que va a mejorar, pero que sobrepasa al individuo”, explicó en entrevista a María Isabel Párraga y Román Losincki en transmisión especial en Unión Radio por los terremotos.

Enfatizó que es el denominado “modo supervivencia. Estás en respuesta de huida o de pelea para la supervivencia, eso va a mejorar cuando existan condiciones que le den a la persona seguridad, eso no es algo que la persona pueda apagar de manera individual”.

El experto señaló que existe otro escenario en el cual la persona no está afectada directamente por los sismos, “que no está en esa amenaza real, sino que tenemos una situación en donde estamos afectados por todo lo que está pasando y ahí hablamos de insomnio como tal, cuando la persona tiene la oportunidad para dormir, la voluntad de hacerlo, el tiempo para hacerlo y no puede”.

Agregó que hay «otros individuos que no les pasó absolutamente nada, desde el punto de vista físico bajo la amenaza de vivienda

o la muerte de un familiar, esta persona por supuesto va a estar en un estado de hiperalerta, porque sencillamente el cerebro puede pensar que va a volver a temblar”.

Añadió que “cuando hubo el terremoto de Turquía en 2023, gran cantidad de estudios señalaron que «las personas solteras, que estaban solas, que no tenían hijos, padecieron muchísimo más insomnio en el contexto de la tragedia, a pesar de no tener una amenaza física y sufrieron muchísimo más depresión y estrés postraumático”.

Advierte que, a pesar de todas estas circunstancias, no podemos apagar el cerebro, esto es un fenómeno normal que ha ocurrido en todas las poblaciones estudiadas, pero tener rutinas, inclusive para llenarse de información, hace que verdaderamente el cerebro se organice”.

Recomienda desconectarse de las noticias antes de ir a dormir. “Para poder conciliar el sueño, la actividad eléctrica cerebral tiene que sincronizarse. Cuando uno está en actividad excesiva, desde el punto de vista cerebral, cuando está pensando, lo que tiende es a la asincronía de la actividad”.

“Un cerebro que está muy asincrónico, le es difícil generar lo que llamamos las puntas del vértex cerebral para poder conciliar el sueño. Por eso hablamos del toque de queda digital antes de la tragedia, y ahorita hablamos verdaderamente inclusive de una disminución significativa del ingreso de información dos horas antes de intentar dormir”.

Unión Radio