

El insomnio

El insomnio es un trastorno frecuente del sueño, en donde la persona tiene dificultades para conciliar el sueño, para mantenerse dormido o para lograr un sueño de buena calidad. Esto ocurre incluso cuando tiene el tiempo y el entorno correcto para dormir bien.

Lo llamativo de este trastorno es que es un problema que puede alargarse meses o inclusive hasta años. La falta de sueño acumulada genera alteraciones bioquímicas en el cerebro, lo que implica afecciones motrices, de coordinación y también en aspectos emocionales y mentales.

Te explicamos sus efectos, a continuación.

Falta de concentración y enfoque

Dormir mal a lo largo de varias semanas o meses perjudica las funciones ejecutivas del cerebro. Es decir, la capacidad para mantener la atención de manera sostenida disminuye, lo que puede traducirse en los siguientes efectos:

- Aumento de los errores actividades cotidianas.
- Reacción de forma más lenta ante los estímulos ambientales.
- Limitaciones cognitivas a la hora de manejar las incidencias.
- Al leer información, hay poca comprensión del texto.

Rendimiento cognitivo reducido

En el artículo de la revista Sleep Medicine Reviews, investigan el deterioro del rendimiento cognitivo debido a este trastorno:

- Fallos de memoria, olvido de datos y tareas pendientes.
- El pensamiento crítico y analítico truncado por el cansancio.
- Experimentas claras limitaciones a la hora de resolver problemas.
- Complicación en la adaptación a los repentinos cambios en la rutina.

Problemas de convivencia

El mal descanso nocturno no solo se manifiesta en el cansancio o la falta de atención. **Otro factor destacable es el de la irritabilidad, la ansiedad y el mal humor**, por lo que la convivencia con la pareja, familia, compañeros de trabajo o sociedad puede verse afectado.

Disminución de creatividad

DATO CURIOSO: Para dar lo mejor de ti a nivel creativo es necesario alcanzar la fase REM y no REM del sueño.

Esto mismo es lo que detalla una publicación de la revista Trends in Cognitive Sciences donde se describe que el agotamiento mental causado por la falta de sueño, es un gran enemigo cuando necesitas generar ideas originales y encontrar soluciones innovadoras a los desafíos laborales.

¿Cómo prevenir el insomnio?

Tener una buena higiene del sueño no solo es necesaria para rendir al máximo en tu empleo, para tener una buena convivencia con tu alrededor, sino también está relacionado a tu **calidad de vida**.

Para tal fin, compartimos qué estrategias te ayudarán:



Limita la cafeína y el alcohol: evita consumir estos productos en las últimas horas del día. Ambos son estimulantes e interfieren en el buen descanso.



Sí al ejercicio físico: las actividades aeróbicas, como salir a caminar o correr benefician el dormir mejor. Ahora bien, es mejor no hacerlo 2 horas antes de acostarte.



Regula tus emociones: introduce en tu vida adecuadas técnicas de regulación emocional, la meditación, el yoga o la escritura terapéutica.



Reduce la exposición a pantallas dos horas antes de dormir: la luz azul de los dispositivos electrónicos interfiere con la producción de melatonina, una hormona clave para el sueño.



Mantén un equilibrio entre el trabajo y la vida personal: establece límites claros entre la esfera laboral y la personal. Evita llevar el estrés laboral a la cama.



Ten una rutina de sueño consistente: mejora tus hábitos de vida y procura acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, incluso cuando no trabajes. Esto contribuye a regular tu reloj biológico y a mejorar la calidad del sueño.

La calidad y la duración del sueño nocturno permite que tu cuerpo y cerebro se reinicien para dar lo mejor de ti.

Bibliografía:

- Lewis, P. A., Knoblich, G., & Poe, G. (2018). How memory replay in sleep boosts creative problem-solving. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(6), 491-503. [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(18\)30070-6](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(18)30070-6)
- Morin, C. M., Jarrin, D. C., Ivers, H., Mérette, C., LeBlanc, M., & Savard, J. (2020). Incidence, persistence, and remission rates of insomnia over 5 years. *JAMA Network Open*, 3(11), e2018782. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772563>
- Sadeghniaat-Haghighi, K., Najafi, A., Eftekhari, S., & Tarkhan, S. (2021). Insomnia and its association with absenteeism: A cross-sectional study among Iranian nursing team. *Sleep Science (Sao Paulo, Brazil)*, 14(4), 305-310. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8776262/>
- Skinner, N., & Dorrian, J. (2015). A work-life perspective on sleep and fatigue--looking beyond shift workers. *Industrial Health*, 53(5), 417-426. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591134/>
- Wardle-Pinkston, S., Slavish, D. C., & Taylor, D. J. (2019). Insomnia and cognitive performance: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 48(101205), 101205. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31522135/>
- Williams, J., Roth, A., Vatthauer, K., & McCrae, C. S. (2013). Cognitive behavioral treatment of insomnia. *Chest*, 143(2), 554-565. [https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(13\)60107-5/fulltext](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(13)60107-5/fulltext)



UNCOMMONLY INDEPENDENT