

La crisis pasa factura a la salud mental y aumenta los casos de insomnio y estrés

La falta de sueño puede llegar a afectar, en mayor o menor medida, a casi 24.000 ejidenses que pueden ver mermadas otras facultades

Los expertos aconsejan mantener la calma y valorar la situación en su justa medida, además de realizar «medidas higiénicas del sueño»

ALMUDENA FERNÁNDEZ EL EJIDO

La palabra clave es incertidumbre. Ese es el mayor de los males que en estos días está haciendo mella en la salud de los españoles y de la que los ejidenses tampoco salen indemnes.

La incertidumbre de lo que está por venir se ha convertido ya en un factor generador de estados de estrés y ansiedad que provocan otras situaciones anómalas como el insomnio. Los expertos aconsejan vigilar la privación de descanso porque, de lo contrario pueden también generarse otros problemas de salud añadidos.

Un estudio nacional reciente asegura que las consultas por ansiedad han crecido un 12% a causa de las situaciones que provoca la crisis. En esta línea, el jefe del área de Salud Mental del Hospital de Poniente, Francisco Vázquez Gutiérrez, asegura que ya están viendo casos en su consulta que responden a estos patrones. «El factor de la inestabilidad social o laboral influye mucho en el sueño y, además, nos están bombardeando continuamente con mensajes de crisis en los medios de comunicación. Al final te enteras del caso de algún vecino al que no han renovado, que la tienda de abajo está en liquidación... al final te ves cercado porque, aunque la situación aún no afecte directamente, es algo que está en el entorno», afirma Vázquez Gutiérrez.

De esta forma, en los tiempos que corren el dicho de 'Cuando las barbas de tu vecino veas cortar, pon las tuyas a remojar' se ha convertido en casi un lema para muchos que comienzan, sin saberlo, a sumirse en cuadros de depresión. Sin embargo, el especialista del Hospital de Poniente mantiene que la clave en estas situaciones es «mantener la calma y valorar las cosas en su justa medida».

El psiquiatra destaca que en El Ejido «nadie puede darnos ejemplo de cómo sacar la tierra adelante, la ciudad adelante. No queda otra que luchar y la gente tendrá que reorganizarse y priorizar porque si no se pueden tener dos coches, habrá que tener solo uno». Aún así, Francisco Vázquez señala que, en general, «tenemos una sociedad muy infantilizada, que no le gusta sufrir y hemos puesto demasiadas expectativas en la medicina, en la psiquiatría, cuando las personas son más autosuficientes de lo que piensan».

Lo cierto es que la sensación de no saber lo que va a pasar en los próximos meses, está provocando aumentos de cuadros de estrés y ansiedad que no sólo se constatan en el Poniente. Lo dice también uno de los mayores expertos y estudios del sueño en el país, el doctor Eduard Estivill, coordinador de la Unidad de sueño del Hospital General de Cataluña. De esta forma, el insomnio es ya un martirio que mortifica a un 30% de los españoles, lo que extrapolado a El Ejido puede suponer unos 24.000 vecinos afectados por esta

privación de descanso. Además, la inmensa mayoría de los que lo padecen (un 85,3%) son víctimas de estrés o ansiedad —en el caso de El Ejido unos 20.400 vecinos—.

Aunque parezcan cifras muy abultadas, lo cierto es que la mayoría de estos trastornos pueden y deben seguir tratamientos que, en la mayoría de los casos, acaban pronto con las disfunciones. En esta línea, el jefe de salud mental del Hospital de Poniente, recalco que «el insomnio no es algo infrecuente» pero hizo hincapié en que «suele ser un síntoma, algo secun-

dario por detrás de otra patología que hay que detectar». Así, Vázquez Gutiérrez señaló que cuando el insomnio se convierte en algo habitual, el afectado debe aceptar que «el cuerpo humano pasa por desajustes que son transitorios y que no somos máquinas y tenemos sentimientos que nos afectan y a veces no nos damos cuenta hasta qué punto».

Para Francisco Vázquez lo principal es realizar «medidas higiénicas del sueño». Eso supone cuestiones tan elementales como dormir siempre en un mismo sitio, procurar que la habitación esté ventilada, separar la zona de sueño y la zona de trabajo o vida, evitar hábitos como llevarse comida al dormitorio, etc. Además es fundamental que durante los minutos previos no se realicen actividades que generen más actividad como planchar, ver una película o jugarse una partida en la consola.



DORMIR. El descanso nocturno es fundamental para mantener en forma aspectos como la memoria o evitar el estrés. / IDEAL

LOS TRASTORNOS

Estrés

► **Qué es:** El proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica.

► **Síntomas:** Irritabilidad general, hiper-

excitación, palpitación cardiaca, indicadora de tensión arterial elevada que puede llegar a provocar dolor en el pecho, con falta del aire; sequedad en boca y garganta; impulsos irresistibles de gritar o incapacidad de concentración, entre otros.

Ansiedad

► **Qué es:** La ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza. Dentro de los diversos

trastornos que implica el estrés, los ataques de ansiedad o pánico son los más frecuentes. Un 15% de la población viven en algún momento de su vida una situación similar.

► **Síntomas:** Sensación de mareo, sequedad de boca, sudores en las extremidades, temblor, sensación de taquicardia, de ahogo y de mucho frío o mucho calor. Se acompaña de dolor en el pecho, sensación de que se está volviendo loco, dolor de barriga y/o cabeza, ganas

de vomitar, sensación de miedo, angustia, pánico y terror ante lo que le está ocurriendo. Posteriormente al ataque es frecuente un tremendo cansancio o llanto.

Depresión

► **Qué es:** Es un trastorno afectivo que varía desde bajas transitorias del estado de ánimo hasta el síndrome clínico, de gravedad y duración importante con signos y síntomas asociados, marcadamente

distintos a la normalidad.

► **Síntomas:** Estado de ánimo triste, ansioso o 'vacío' de forma persistente, sentimientos de desesperanza y pesimismo, de culpa, inutilidad y desamparo. Además de pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual. Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar 'en cámara lenta' y dificultad para concentrarse y tomar decisiones.

Los usuarios del acuífero del Poniente, con el Acuerdo Andaluz del Agua

NECESIDAD DE SUEÑO

- **Infancia:** Lo normal es que duerman entre 11 y 17 horas. La tele y ritmos de vida acelerados alteran este horario.
- **Adolescentes:** Lo ideal sería entre ocho y nueve horas diarias pero el peligro del ordenador en la habitación disminuye este rango.
- **Adultos:** Alrededor de 8 horas es lo idóneo, pero el trabajo suele reducir esa cifra.
- **Mayores:** Las enfermedades suelen disminuir sus horas de sueño pero con unas siete es suficiente.

Las estimaciones hablan de unos 20.000 ejidenses con ansiedad

En cuanto al ritual previo a dormir, existen muchos mitos algunos verdaderos y otros falsos que pueden ser muy perjudiciales. En esta línea, Vázquez Gutiérrez apuntó al 'efecto Placebo' que producen algunas acciones como tomarse un vaso de leche o una simple valeriana. Es decir, en ocasiones, el simple hecho de realizar esta acción ya provoca una sensación de tranquilidad en la persona, más allá de los verdaderos efectos que pueda tener la acción. Aún así, el psiquiatra apuntó que no es nada conveniente otros hábitos como «retardar la hora de ir a dormir, esperando que nos de sueño o realizar gimnasia poco antes porque en lugar de cansarnos, como algunos piensan, se genera más adrenalina y luego es difícil conciliar el sueño».

Consecuencias

El resultado del estrés o ansiedad suele ser situaciones de insomnio (además de otros muchos síntomas) que sitúan al paciente en un círculo vicioso. Así, los insomnes tienen un 40% más de posibilidades de acrecentar la ansiedad que padecen, de sufrir depresiones, accidentes o perder concentración y memoria.

De esta forma, el doctor Francisco Vázquez Gutiérrez, aseguró que «provocan episodios de confusión mental, dificultad para concentrarse, lenguaje coherente; es decir, pierden la capacidad de contacto con el entorno». Como abordar esas situaciones tampoco es un hecho que se aleje de enfrentamientos. En principio, según Eduard Estivill, «las pastillas no son ni buenas ni malas, depende



CAMBIO. Estudios científicos revelan que el trabajo nocturno puede llegar a acortar la vida. / IDEAL

del uso que hagamos de ellas» pero lo cierto es que «uno de cada cuatro españoles toma o ha tomado algún medicamento hipnótico, ansiolítico o antidepresivo» y no siempre de forma adecuada.

Para el especialista del Hospital de Poniente, recurrir o no a los fármacos «es una decisión del médico de cabecera y el paciente no puede llegar a consulta esperando que se lo receten porque se están depositando muchas expectativas en esos medicamentos y puede que no sea el tratamiento adecuado». En este mismo sentido, Vázquez Gutiérrez apuntó que cuando el paciente llega a terapia «lo que hacemos es sacar a flote precisamente los recursos que esa persona tiene para hacerlos fuertes. El problema es que muchos se han acostumbrado a que las cosas salgan bien y, cuando salen mal, podemos lamentarnos o luchar para que vuelvan a ir bien».

En cualquier caso, es importante tener en cuenta que tener ciertos periodos de insomnio es algo normal y no siempre es indicativo de otras patologías. Además, las necesidades de horas de descanso son también bastante cambiantes en función de la edad: con más de diez horas en la infancia, entre ocho y diez para adolescentes y adultos y unas siete para los mayores.

En segundo lugar, está el insomnio de mantenimiento. Se denomina así cuando el insomne se despierta en mitad de la noche y le cuesta recuperar el sueño otra vez; aunque también se aplica a aquellas personas que se despiertan continuamente durante la noche y no pueden descansar profundamente.

La tercera fase del insomnio es la de finalización. Suele ocurrir cuando el paciente se despierta una o dos horas antes de que suene el despertador y no vuelve a dormir; entre otras cosas, por miedo a llegar tarde.

Qué pasa cuando irse a la cama coincide con la salida del sol

A. F. V. EL EJIDO

Hay circunstancias en la vida que también determinan una peor salud mental, problemas para conciliar el sueño o mayor riesgo de vivir ataques de ansiedad. Es el caso de aquellos a los que la noche les funde, es decir, los que trabajan cuando la luna brilla y se van a la cama con la salida del sol.

El especialista del Instituto Universitario del sueño de Dexeus en Barcelona, Eduard Estivill, afirma que los estudios científicos avalan que «cada quince años de trabajo nocturno la esperanza de vida se recorta en cinco años». Se trata de policías, bomberos, periodistas, vigilantes, taxistas, médicos, controladores aéreos... un largo etcétera de trabajadores que en un 73% de los casos presentan un sueño no reparador.

Lo cierto es que nuestro cerebro no está acostumbrado a dormir de día y cuesta mucho educarlo en esta línea. Sin embargo, el jefe de Salud Mental del Hospital de Poniente, Francisco Vázquez Gutiérrez, se mostró algo más optimista en este aspecto, pero puntualizó que los trabajadores con más problemas «pueden ser aquellos que tienen turnos cambiantes, que unos días deben dormir de noche pero otros, por sus exigencias

laborales, están obligados a dormir de día». En estas situaciones, para Vázquez, es fundamental que cada persona «busque su ritmo, porque unos prefieren aguantar parte de la mañana y dormir después, mientras que otros prefieren irse a

descansar a primera hora de la mañana porque si no no pueden seguir». En cualquier caso, coincidió con Eduard Estivill que el turno de noche es un riesgo a la hora de desarrollar patologías de salud mental.

Límites

Aún así, Francisco Vázquez Gutiérrez, fue positivo con aquellos que trabajan desde la franja horaria de las seis de la tarde hasta el mediodía siguiente porque «el ser humano es capaz de adaptarse a eso, pero el problema es cuando queremos llevar un ritmo de vida acorde a los demás, estar con todos, a todo lo que se plantee y encima que no nos afecta».

Es decir, para el especialista del Poniente, el problema es que los ciudadanos pretendemos cumplir con todas nuestras 'responsabilidades' (sociales, laborales, familiares, etc) sin que eso llegue a pasarnos factura y el problema es que cuando se trata de sacar horas de donde no las hay siempre se recurre al sueño. «Cuando tenemos una agenda plagada de cosas, no solemos renunciar a ninguna, salvo restar horas de sueño y eso es un peligro para la salud. Debemos ser consecuentes y poner limitaciones. Hay que saber decir que no», recaló el doctor Francisco Sánchez Gutiérrez.

Los beneficios de la siesta española

A. F. V. EL EJIDO

La siesta es de las pocas cosas que los españoles han conseguido mantener en su tradición e, incluso, exportar. Desde hace poco se ha convertido incluso en una recomendación científica.

El jefe de Salud Mental del Hospital de Poniente recuerda en todo caso que no se debe abusar de ella. «Todo lo que sea rondar una hora ponen en riesgo el sueño de la noche, pero lo que llamamos la típica cabezada es muy beneficiosa y, en algunos casos, si no se hace provoca situaciones alteradas a lo largo de la tarde», apuntó. Entre 10 y 20 minutos es lo idóneo.

Las tres fases del insomnio

A. F. V. EL EJIDO

Hay tres tipos de insomnio que pueden afectar a cualquier persona en determinadas situaciones que alteran nuestra tranquilidad.

Por un lado está el insomnio de conciliación, que se produce cuando hay dificultades para coger el sueño y que provocan inquietud en la persona porque piensa que no conciliará en toda la noche.

FRASES DE FRANCISCO VAZQUEZ GUTIERREZ

ENTORNO

«Vivimos en una sociedad bastante infantilizada, que no le gusta sufrir»

TRATAMIENTO

«Los pacientes han depositado muchas expectativas en los medicamentos»

PREVENCIÓN

«Si no se descansa, se produce confusión mental y falta de memoria»