

## Sociedad

# La alteración del sueño puede tener 60 causas

Imprimir | Enviar a un amigo

Canarias7 / Las Palmas de Gran Canaria

El catedrático de Psicología de la Universidad de Granada Gualberto Buena cree que en España los estudiantes de Psicología reciben pocas horas de formación sobre las alteraciones del sueño, a pesar de que se pueden contar más de 60 trastornos psicológicos asociados a ellas, entre los que se cuentan la depresión o la ansiedad.

Una de cada cuatro personas sufre algún problema de sueño, y la proporción aumenta al 75% en población clínica. Por tanto, no es de recibo decir que el asunto no interesa», afirmó.

El investigador participó la semana pasada en un congreso sobre avances en los tratamientos de ansiedad y depresión en la Universidad de La Laguna. Analizó las alteraciones del sueño asociadas a la depresión, una relación que suscita debate entre la comunidad psicológica sobre si las primeras son causa de la segunda, o viceversa.

Este debate se produce, en gran medida, porque numerosos síntomas asociados a la depresión mayor están también presentes en los trastornos de sueño: estado de ánimo decaído, disminución de interés en la capacidad para el placer, pérdida de peso y apetito, insomnio, agitación o lentitud psicomotora, fatiga y merma de energía, y menor capacidad de concentración y pensamiento, indica un comunicado de prensa de la ULL. La excepción es el pensamiento recurrente en la muerte, que es un síntoma exclusivo de la depresión.

El ponente recordó las diferentes fases del sueño, y detalló cómo se distribuyen en un sujeto sano normal de entre 16 y 60 años. A continuación, comparó esa gráfica de distribución con la de un paciente con depresión, para demostrar que en éstos las fases del sueño se desarrollan de manera diferente. Buena explicó que un sueño reparador no tiene que ver tanto con el número de horas, como a que sus etapas se distribuyan siempre de la misma manera lógica y organizada.