

PESADILLAS

>NUESTRO REVERSO TENEBROSO

Nos acompañan desde la infancia pero siguen siendo un misterio para la ciencia. Los investigadores desconocen cuál es la función exacta de esas pesadillas que nos desvelan e inquietan a partes iguales. Podrían ser una forma de canalizar las emociones mal procesadas, un mecanismo de defensa u oscuros resquicios de lo vivido durante el día. Si son muy frecuentes, pueden convertirse en un trastorno. Exploramos nuestro reverso más tenebroso. TEXTO LAURA CHAPARRO

LA FUNCIÓN BIOLÓGICA DEL SUEÑO Cuando dormimos, el cerebro asimila las experiencias vividas durante el día. Los sueños son la expresión de esas vivencias y tienen una función biológica relacionada con el aprendizaje, la consolidación de la memoria y la reparación mental. Pero a veces, esas ensañaciones se transforman en fantasías angustiosas y aterradoras que incluso llegan a despertar a quien las padece. Son las pesadillas, un fenómeno onírico cuya función sigue intrigando a los científicos.

«El objetivo preciso y el papel que tienen no lo tenemos nada claro todavía», reconoce Gonzalo Pin Arboledas, jefe de Servicio de la Unidad de Pediatría Integral del Hospital Quirón Valencia. «Lo que sí sabemos es que las pesadillas están relacionadas con el estrés, con vivencias que nos afectan directamente y que durante la noche nuestro subconsciente las hace emerger», añade el experto, que también es miembro de la Unidad Valenciana del Sueño.

Estos malos sueños ocurren durante la fase REM, es decir, en el último tercio de la noche. En esta fase la persona mueve rápido los ojos bajo los párpados co-

mo si observara una película, repasando lo vivido durante el día y almacenando la información relevante.

«Las pesadillas son una expresión inconsciente durante el sueño REM de ansiedad, angustia o depresión diurnas y probablemente cumplen una función de reajuste y defensa emocional», baraja Francisco Javier Segarra, coordinador de la Clínica del Sueño Estivill y codirector de la Unidad de Patología del Sueño del Hospital Universitario General de Cataluña.

Como cualquier otro proceso cerebral, estos sueños dejan su huella en la mente. Diferentes investigaciones han revelado que se produce un incremento de la actividad cortical en la región occipital por un aumento de la actividad de visualización. Además, disminuye la actividad del sistema nervioso simpático, que es el que nos prepara para la acción.

Según Diego García-Borreguero, director del Instituto del Sueño, la combinación de estos dos hallazgos indicaría que las pesadillas tienen un fin adaptativo. «Serían un mecanismo que nos entrena para superar situaciones estresantes, habituándonos a ellas pero conteniendo la reacción de an-

siedad que normalmente se desencadenaría», aclara el experto.

LOS MENORES, LOS QUE MÁS LAS SUFREN Aunque su función siga sin estar clara, los científicos conocen factores que podrían influir en su aparición y que están relacionados con la genética, la personalidad, el estrés, los fármacos ingeridos y con estrategias de evitación cognitiva como vía de escape de la realidad.

«Otros investigadores afirman que las pesadillas reflejarían una hipersensibilidad a la estimulación negativa», sostiene Milagros Merino, miembro de la Sociedad Española del Sueño y coordinadora de la Unidad de Trastornos Neurológicos del Sueño del Hos-

pital Universitario La Paz (Madrid). Entre los fármacos que pueden inducir pesadillas hay algunos antidepresivos, antibióticos, antirretrovirales, antihistamínicos y analgésicos.

Los más pequeños de la casa las sufren con más frecuencia. Se estima que entre el 2% y el 11% de los niños padecen este tipo de episodios de forma frecuente, algo que tiene su explicación científica. «Es un proceso madurativo del sistema nervioso central», describe Pin Arboledas. Como las pesadillas se producen durante la fase del sueño REM, cuya proporción va disminuyendo con la edad, no es de extrañar que los menores las sufran más que los adultos.

Otra hipótesis es que tengan que ver con el estrés. «Si atribuimos a las pesadillas un fin adaptativo a situaciones estresantes a las que no estamos habituados, es lógico pensar que durante la infancia sean más frecuentes y con ello adquieran una función de aprendizaje», apunta García-Borreguero.

Aunque sean habituales hasta la preadolescencia, si su frecuencia es excesiva e impiden que el menor pueda realizar normalmente sus actividades diarias estaríamos

LOS MALOS SUEÑOS PODRÍAN TENER UN FIN ADAPTATIVO, EL DE ENTRENARNOS PARA SUPERAR SITUACIONES ESTRESANTES

UN TERMÓMETRO DE LA SALUD MENTAL

SÍNTOMAS Y CAUSAS ¿Qué relación existe entre el nivel de bienestar y los sueños perturbadores? Con datos de casi 14.000 adultos finlandeses de entre 25 y 74 años, los autores de un estudio publicado en la revista 'Sleep' descubrieron que el 28,4% de los participantes que tenían síntomas depresivos graves y el 17,1% de los que sufrían insomnio también padecían pesadillas frecuentes.

«Las pesadillas a menudo concurren conjuntamente con síntomas de depresión e insomnio»,

explica Sandman, autor principal del trabajo. «No está claro cuál de estos problemas es la causa y cuál es el síntoma y probablemente todos estos problemas empeoren entre sí», afirma.

Personas con trastornos afectivos estacionales, es decir, con falta de energía y un estado de ánimo depresivo, sobre todo durante el invierno, también podrían tener más problemas para dormir y pesadillas durante esta estación, según el experto finlandés.

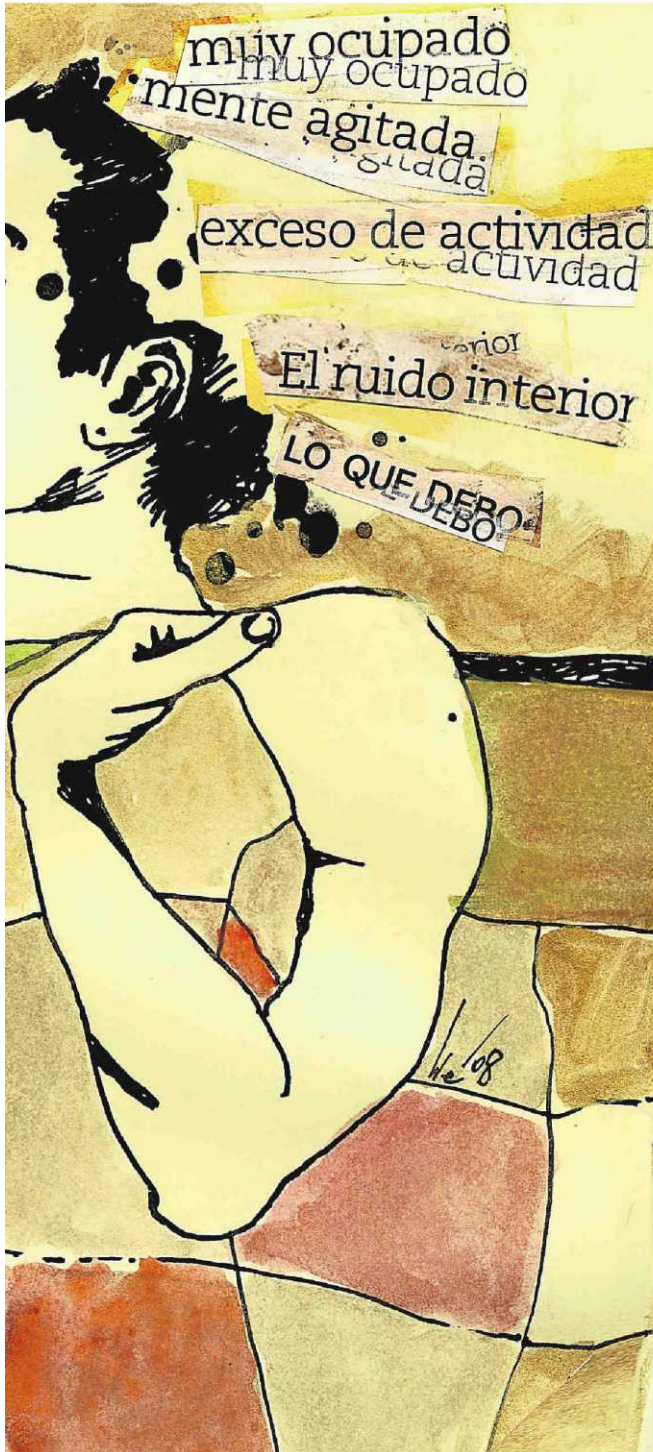
DESDE AUTOLESIONES HASTA SUICIDIO Comportamientos autoagresivos como cortes o quemaduras podrían estar relacionados con los sueños terroríficos. Al menos así lo señala una investigación publicada en la revista 'Comprehensive Psychiatry' y dirigida por Chelsea Ennis, investigadora del departamento de Psicología de la Universidad Estatal de Florida (EE. UU.). Según Ennis, los sueños ayudan a regular emociones. Cuando tenemos pesadillas, no las estamos procesando bien, lo que

puede derivar en emociones intensas y desreguladas. «Las noches conducen a la desregulación emocional, lo que llevaría a la autolesión», resume la psicóloga.

En esta línea, varias investigaciones han demostrado el vínculo entre los sueños aterradores y el comportamiento suicida. Aunque todavía no está claro por qué están asociados, los expertos urgen a actuar. «No importa por qué están relacionados; ha llegado el momento de hacer algo al respecto», apremia Nadorff.



La ansiedad vivida durante el día puede repercutir



ir en sueños poco saludables. IRENE CUESTA/SINC



Angustia, miedo y terror son sensaciones experimentadas durante estos sueños tenebrosos. TOM LIN

ante un trastorno que debe ser tratado por un especialista.

«En algunos casos los niños desarrollan aversión al momento de irse a dormir porque asocian el sueño a las pesadillas», cuenta Merino. «El trastorno por pesadillas recurrentes aparece cuando estos episodios son muy frecuentes y, además, existen consecuencias diurnas provocadas por la privación crónica de sueño», añade.

LOS ADULTOS TAMPOCO SE ESCAPAN

Pero no solo las sufren los más pequeños. Se calcula que la mitad de los adultos padece al menos un episodio de este tipo al mes. Si se vuelven frecuentes, pueden convertirse en algo más serio. Según datos de la Acade-

mía Americana de Medicina del Sueño, entre un 2% y un 8% de la población general tiene un problema con ellas.

«Las pesadillas angustiosas muy frecuentes que impiden dormir normalmente son un problema clínico que debe tratarse», subraya Nils Sandman, investigador del Centro de Neurociencia Cognitiva de la Universidad de Turku (Finlandia).

Para poner fin a este trastorno existen fundamentalmente dos alternativas: la terapia de ensayo de imágenes (IRT por sus siglas en inglés) y el prazosín, un fármaco para tratar la hipertensión que relaja los vasos sanguíneos para que la sangre fluya mejor por el cuerpo.

«Ambos tienen una literatura sólida que respalda su uso y efectos similares bastante impresionantes en comparación con las tasas de tratamiento para otros trastornos de salud mental», compara Michael Nadorff, director del Laboratorio de Sueño, Suicidio y Envejecimiento de la Universidad Estatal de Mississippi (EE. UU.).

El experto recuerda que las pesadillas tienen su papel cuando el paciente ha sufrido un trauma y que pueden ayudar en su recuperación hasta un mes después del suceso. Más allá de eso, no cree que tengan ninguna otra finalidad positiva. O, al menos, todavía no se ha descubierto.

