

02 de Agosto de 2006

Universidad de Granada

Gara

euskalherria.com

News Discussion Guides Services Shop Web guide

Gara: Latest news - Printed edition - English Edition | Le Journal

gara

Paperezkoa

Bilatu

EUS | ES | FR | ENG

CONTACT US SEARCH

Gara > Idatzia > Jendartea

2006-08-02

...Albiste gehiago

> PRINTED EDITION

- Index
- Basque Country
- Society
- Economy
- Opinion
- International
- Culture
- Sports

> LATEST NEWS

> ENGLISH EDITION

> DOSSIERS

> DOCUMENTS

> IN PICTURES

> HEMEROTEKA

> GARA shop

Gualberto BUELA-CASAL | Catedrático de la [Universidad de Granada](#)

«El estado de ánimo influye en nuestro sueño»

Gualberto Buela-Casal es presidente de la Asociación Española de Psicología del Comportamiento y catedrático de Psicología Clínica en la [Universidad de Granada](#). Ayer participó en los cursos de verano que organiza la UPV-EHU en Donostia y trató el tema de la depresión y la ansiedad, y la relación que tienen estas alteraciones con el sueño.

¿Qué relación hay entre los trastornos psicológicos y el sueño?

De cada 100 personas que no tienen ningún trastorno psicológico, 25 tienen una alteración del sueño. Pero de cada 100 personas que tienen algún trastorno psicopatológico, 75 tienen alteración del sueño. Por lo tanto, la alteración del sueño es muy alta en la mayoría de los trastornos psicopatológicos, pero especialmente en la depresión y en la ansiedad.

¿Cuáles son las consecuencias más graves de la privación del sueño?

Si es una privación crónica de sueño, lo primero que ocurre es que las personas se van haciendo más lentas en su capacidad de reacción, pueden incluso llegar a tener ilusiones ópticas. De aquí pueden pasar a tener alucinaciones. Si se prolonga esa privación de sueño, se puede llegar también a perder peso, hasta un 50%. A su vez acarrea la pérdida del tejido muscular, y ya el sujeto no es capaz ni de caminar ni de ingerir ningún tipo de alimento. Se producen en el cuerpo unas manifestaciones muy parecidas a si el sujeto estuviera sometido a una gran situación de estrés: úlceras en la piel, caída de pelo... Se ha experimentado en animales de laboratorio que la privación continua ininterrumpida puede hasta provocar la muerte. De hecho, una persona vive más tiempo sin comer que sin dormir.

¿Las manipulaciones del sueño pueden utilizarse como terapia antidepressiva?

Sí. Se utilizan en determinados sujetos y en determinadas condiciones, y estas terapias suelen ser efectivas. Aún y todo no se ha identificado qué tipo de perfil tiene que tener el paciente que es susceptible a este tipo de terapia, pero cuando esto se identifica son efectivas, de una acción muy rápida y muy económicas. No cuesta nada no dormir.

¿La depresión es causante de alteraciones del sueño, o las alteraciones de sueño son causantes de la depresión?

Las dos formas pueden ser acertadas. La pregunta queda abierta por el momento. Pero muchos casos de depresión son síntomas de una privación del sueño. No cerraría la respuesta, ya que es algo que está en investigación. Eso sí, ha habido un gran avance, ya que sabemos que están íntimamente relacionados.

¿Cuál es la relación entre la necesidad de sueño y el nivel de depresión?

Cuando hay necesidad intermedia, en torno a siete u ocho horas, las puntuaciones en depresión son menores a que cuando la necesidad de sueño es menor, es decir, cuando la gente pasa pocas horas durmiendo.

Se suele decir que es conveniente dormir por lo menos ocho horas, ¿está usted de acuerdo con esta afirmación?

Cada uno debe dormir lo que necesite. Hay personas que duermen cuatro horas porque necesitan dormir cuatro horas, otras en cambio necesitan de más horas de sueño.

¿Hasta qué punto pueden influir las actividades diarias en nuestro sueño?

Hasta el punto de tener un grave problema de sueño. Casi todo lo que hacemos durante el día influye en el sueño. Si nosotros practicamos conductas que provocan niveles de activación y de ansiedad, eso repercute en el sueño. Si hacemos ejercicio físico antes de acostarnos, producimos activación y eso dificulta el sueño. Sin embargo, si hacemos ese ejercicio a primera hora de la mañana, eso nos da un mayor nivel de relajación, y eso favorece al sueño. Por lo tanto, no sólo influye lo que hacemos sino también a qué hora lo hacemos. Prácticamente, todo aquello que altere nuestro estado de ánimo influye en el sueño nocturno, y viceversa. -

Iritzia
El futuro de Cuba se decide en la islaJendartea
Críticas a la actuación de los vigilantes de seguridad del metro en AlgortaMundua
Israel prosigue con su agresión, en la que ha matado a un millar de libanesesKirolak
Se presentará un recurso ante el Tribunal ConstitucionalMundua
Fidel Castro delega sus cargos a causa de una operación quirúrgicaPrint 

02 de Agosto de 2006	Universidad de Granada	Gara
	© 2006 Baigorri Argitaletxea Contact About us Advertise	 euskalherria.com