

El ser humano «derrocha», por término medio, un tercio de su vida durmiendo. De este tiempo la cuarta parte la pasa soñando, entregado a lo que en argot neuropsiquiátrico se denomina «sueño paradójico». Así una persona de 60 años habrá dedicado 5 años de su vida a soñar mientras duerme. De cada ocho horas durmiendo algo más de una y media corresponden a períodos de sueño «paradójico», que se produce en episodios cortos de 5 a 15 minutos, los cuales se repiten a intervalos aproximados de 90 minutos.

Soñar es una necesidad inevitable

Quienes pretenden ahogar sus pesadillas en barbitúricos, sólo consiguen multiplicarlas

El sueño paradójico es asimismo denominado sueño «REM», abreviatura de «Rapid Eye Movement» (movimiento rápido de ojos), que expresa el hecho de que durante el sueño los ojos efectúan rápidos movimientos que pueden ser detectados incluso bajo los párpados cerrados. Se diría que el durmiente está siguiendo de cerca con sus ojos lo que está sucediendo en su sueño.

Y esto es precisamente lo que ocurre. Una persona que sueña con una partida de ping-pong, realizará un movimiento rítmico de ojos de un lado a otro. Si el durmiente soñador está viendo la televisión en su sueño, sus ojos permanecerán fijos en un «spot». Quienes sufren ceguera congénita, siempre sueñan sin mover sus ojos. Sus sueños no tienen contenido visual.

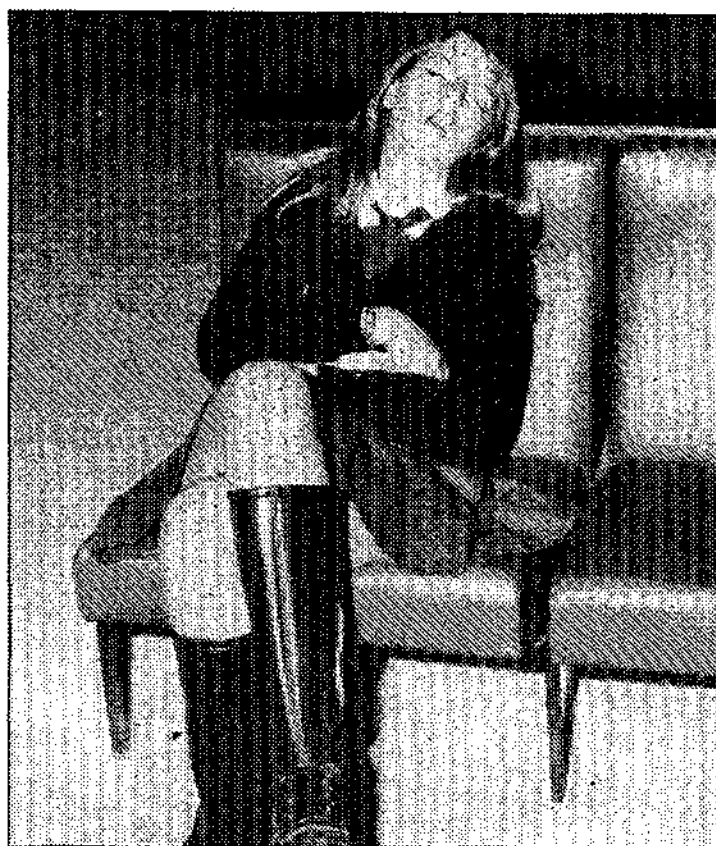
Si bien de vez en cuando pueden observarse pequeños movimientos bruscos en otras

partes del cuerpo, particularmente manos y pies, el escenario corporal de los sueños se encuentra dominado por una total atonía de los músculos. El cuerpo parece haberse convertido en un objeto inanimado, sólo capaz de alguna pequeña vibración, pero negado al movimiento. La vida vegetativa en cierto modo transcurre a marcha lenta.

Sin embargo, se observa, y ello sin necesidad de que el sueño tenga tintes eróticos, una erección automática del pene (excepto en los sueños que producen miedo) y a intervalos se produce un pequeño incremento de la presión sanguínea y un cambio en el pulso o en el ritmo respiratorio.

La digestión del espíritu

Pero en el cerebro, y sólo allí, existe una permanente actividad que, en términos de intensidad, puede ser únicamente comparada al estado de vigilia.



El sueño es una necesidad humana.

LA VERDAD

El sueño REM o paradójico parece algo indispensable para el organismo. Freud estimaba que el sueño es el entorno protegido en que los conflictos y frustraciones no resueltos en el mundo «real» son asumidos o «digeridos» total o parcialmente.

Los dormilones, que necesitan en torno a diez horas diarias de reposo, son intensos soñadores. Comparados con los durmientes «normales» suelen ser menos estables psíquicamente: sufren más ansiedad, se deprimen con más frecuencia, son más propensos a la preocupación y no saben escapar tan fácilmente de las dificultades. Por eso vienen a dar la razón a Freud al presentar un alto nivel de REM como resultado de una más intensa actividad psíquica.

Los sueños son ciertamente ricos en emociones también para los durmientes normales. En su sueño el sujeto puede pintar la

ciudad de rojo, ser despedido hasta morir y verse atrapado en las situaciones más desesperadas. Los sueños neutros son casi inexistentes.

Emociones similares experimentadas en estado de vigilia quedarían grabadas en el espíritu hasta el día de la muerte. Sin embargo, difícilmente podemos recordar una parte del sueño. Sólo en un repentino despertar durante o inmediatamente después, podemos tener una referencia más clara de las situaciones soñadas. Ello significa que la «psique» del sueño deja mucho menos huella en el «soma» que la «psique» del estado de vigilia.

Los especialistas se inclinan hoy cada vez más por la interpretación de una función cognoscitiva del sueño. Es decir, el sueño paradójico estaría íntimamente ligado a actividades de aprendizaje y a la formación de la memoria. Un sueño puede

provocar nuevas ideas y encontrar soluciones a problemas aparentemente insolubles. Se cuenta, a este respecto, que Mendeléiev vio en un sueño su famosa tabla periódica. Beethoven, Dostoyevski o Rafael parece que fueron otros privilegiados con sueños «creativos».

En cualquier caso, tanto el sueño neutro como el paradójico son igualmente indispensables para la salud, el uno para la recuperación de las funciones biológicas y el otro para las psíquicas.

Imposible

encadenar el REM

Cuando el cuerpo se ve privado del sueño REM de forma natural o artificial, siempre existe un mecanismo de compensación. Es el caso, por ejemplo, del uso de hipnóticos y barbitúricos, que prácticamente eliminan el sueño paradójico. Cuando se dejan de tomar, se produce un efecto de rebote, mucho más pronunciado que tras la privación del sueño de manera natural. Los pacientes se encuentran tan abrumados por sueños, frecuentemente bajo la forma de terroríficas pesadillas, que suelen regresar a sus barbitúricos para conseguir un reposo en paz. Al final se convencen de que no pueden prescindir de ellos.

Pero el sueño paradójico, apriionado por las drogas, acaba estallando como una caja de Pandora que lanza todos sus demonios en forma de pesadillas, lo que provoca una profunda depresión en el paciente, al ver que sus píldoras le fallan. La habituación lleva entonces a un incremento de la dosis.

La conclusión es que el REM debe ser siempre respetado. De aquí que a la hora de verse obligados a tomar productos para el reposo, se deba recurrir a sedantes neurolépticos suaves, al estilo del dipiperón, que «muestran» a la «psique» el camino para conciliar el sueño, pero no eliminan el REM o sueño paradójico.



Si organizar sus vacaciones le cuesta mucho en Viajes Meliá no le costará nada

MARRUECOS desde 45.000 Ptas.

MeliáSuper

G.A.T.8

Ni tiempo, ni dinero. Para que no le cueste nada. Viajes Meliá se lo da todo. Disfrute planeando sus supervacaciones. Viajes Meliá se las organiza. Incluso su viaje le puede salir gratis. Y si aún no se ha decidido, venga, infórmese o llámenos por teléfono.

Viajes Meliá
Somos distintos. Somos Meliá