

# A propósito de Cien Años de Soledad: ¿realmente una peste del insomnio puede causar pérdida de la memoria?



Álvaro Monterrosa-Castro  
Profesor Facultad de Medicina  
Universidad de Cartagena - Colombia  
Director Grupo de Investigación  
Salud de la Mujer  
[amonterosac@unicartagena.edu.co](mailto:amonterosac@unicartagena.edu.co)



**«Los ojos alumbrados como los de un gato en la oscuridad» fueron establecidos en la ficción como el síntoma inicial de la enfermedad del insomnio»**

El término peste se aplica a enfermedades contagiosas y graves que causan un importante número de muertes; es sinónimo de plaga, pestilencia y epidemia, y también sirve para generalizar sobre cualquier tipo de enfermedad. Igualmente, la palabra peste se utiliza en el lenguaje cotidiano para indicar que algo está presente en mucha cantidad, así como para señalar que algo es desagradable, dañino, de mala calidad o generador de problemas.

Gabriel García Márquez, en su novela Cien Años de Soledad, relató que la indígena Visitación llegó a Macondo «huyendo de la peste de insomnio que flagelaba a su tribu desde hacía varios

años». Con recursos literarios y bellamente narrados, enmarcó el insomnio dentro de los patrones de una enfermedad infectocontagiosa. «Los ojos alumbrados como los de un gato en la oscuridad» fueron establecidos en la ficción como el síntoma inicial de la enfermedad del insomnio. A su vez, fueron los animalitos de caramelo el vector de la infección.

Pero allí no se quedó el autor, también agregó las apreciaciones psicosociales y socioculturales que acompañan a las epidemias. Junto a la descripción imaginaria de la peste del insomnio, retrató la ansiedad y el miedo, que siempre hacen parte de las epidemias reales. Tampoco olvidó destacar

a las personas que buscan obtener provecho en medio de las epidemias: «Si no volvemos a dormir, mejor – decía José Arcadio Buendía de buen humor –, así nos rendirá más la vida».

Todas las epidemias traen consecuencias, y la peste del insomnio de Gabo no fue la excepción: «el cuerpo no sentía cansancio alguno, sino su inexorable evolución hacia una manifestación más crítica: el olvido». El autor de la novela puntualizó que una peste daba origen a otra peste, ya que una enfermedad contagiosa (insomnio) llevaba a un daño cerebral (el olvido o pérdida de la memoria). «Cuando el enfermo se acostumbraba a su estado de vigilia, empezaban a borrarse de su memoria los recuerdos de la infancia, luego el nombre y la noción de las cosas, y por último la identidad de las personas y aún la conciencia del propio ser». Aquí hay un acierto científico. La relación entre los dos eventos médicos de la ficción es similar a la que se viene señalando, por ejemplo, entre las repercusiones de la reciente pandemia por el virus COVID-19 y las afectaciones cerebrales, mentales y cognitivas, que se denominan LONG-COVID. Y hay más, García Márquez anotó en su pieza literaria que la cuarentena puso fronteras a la diseminación del insomnio, describió medidas ficticias ingeniosas para afrontar la peste de la pérdida de la memoria y resolvió mágicamente las dos enfermedades con «una sustancia de color apacible». Con base en la verdad del conocimiento científico, el autor mezcló la realidad y la ficción, creando realismo mágico o mágica realidad.

**“ Si bien el insomnio no es una enfermedad infecciosa ni contagiosa, su creciente frecuencia y afectación a todas las edades pudiese llevarla a ser considerada una peste, según las otras acepciones de la palabra ”**

Si bien el insomnio no es una enfermedad infecciosa ni contagiosa, su creciente frecuencia y afectación a todas las edades pudiese llevarla a ser considerada una peste, según las otras acepciones de la palabra. El Grupo de Investigación Salud de la Mujer ha encontrado en mujeres colombianas de mediana edad mala calidad de sueño (57,1%) e insomnio (27,5%). Según datos globales, los problemas de sueño en algunos países están así: Italia (43%), España (42%), Estados Unidos (40%), México (38%), Brasil (36%) y China (29%). Los problemas del sueño en niños y en adolescentes es un fenómeno de reciente interés, mientras que el insomnio en adultos mayores es relatado desde hace años. Por consiguiente, los problemas del sueño son importante motivo de consulta médica.

Las causas del insomnio y de los trastornos del sueño son múltiples e incluyen enfermedades físicas y mentales, así como situaciones ambientales y sociales. Se debe tener presente que la población está cada vez más expuesta a estímulos que alteran el funcionamiento del reloj interno del organismo, el cual regula la vigilia y el sueño. Las pantallas luminosas y la luz azul de los equipos electrónicos, la comida nocturna, el sedentarismo y la mala higiene del sueño tienen que ver con el incremento en los problemas de sueño.

Así como en la ficción de Cien Años de Soledad el insomnio generó el olvido progresivo de todas las cosas, o sea la pérdida paulatina de la memoria, la relación entre los trastornos del sueño con la reducción en la capacidad de memoria se ha señalado y explicado por varios autores. Los trastornos del sueño son un fenómeno de muchas dimensiones y se vinculan con acumulación de sustancias tóxicas cerebrales y con enfermedades degenerativas neurológicas. Es creciente la información científica que indica que las alteraciones del sueño pueden ser factores de riesgo para demencias y deterioro mental o cerebral, incluida la pérdida de la memoria. Más de ochenta afectaciones distintas se relacionan con el sueño insuficiente y se suman a la pérdida de la memoria. Entre ellas se cuentan: irritabilidad, depresión, somnolencia diurna excesiva, falta de concentración, sensación de fatiga, carencia de energía, cansancio, agotamiento, pobre rendimiento laboral, escasa productividad, entorpecimiento



Imagen: <https://goo.su/NrMMo>

en las relaciones interpersonales, incremento en el riesgo de enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, desórdenes metabólicos, y deterioro físico, inmunológico y psicológico. Es decir, el insomnio y los trastornos del sueño en la actualidad son una verdadera plaga para la humanidad.

El 17 de marzo de cada año se conmemora el Día Mundial del Sueño, una jornada que busca sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de los buenos hábitos del sueño y la consulta médica oportuna. Se busca generar conciencia acerca de que el sueño es una necesidad orgánica, ya que es uno de los pilares fundamentales de la vida y tiene un papel restaurador en el buen funcionamiento cerebral,

por tanto, es esencial para un buen funcionamiento físico, emocional y mental, incluida la capacidad para la memoria. Por ello, prevenir los problemas de sueño ayuda a prevenir varias enfermedades y la muerte a temprana edad.

Para los trastornos del sueño están disponibles tratamientos no medicamentosos y medicamentosos. Los profesionales de la medicina, sin distinciones de especialidad, deben interrogar, tratar y hacer sugerencias para mejorar los problemas del sueño de sus pacientes, así como remitirlos a los médicos especialistas en ciencias del sueño cuando es necesario.

Aunque, en Cien Años de Soledad, Melquiades entrega un frasco con un jarabe que cura las dos pestes

“  
Más de ochenta afectaciones distintas se relacionan con el sueño insuficiente y se suman a la pérdida de la memoria”

(insomnio y pérdida de memoria), no existe un fármaco mágico que cure ambas situaciones clínicas en la realidad. Un conjunto de acciones personales, comunitarias, sociales y médicas son las que permiten manejar exitosamente a los pacientes que presentan trastornos del sueño, y a los que experimentan dificultades de memoria, concentración, atención y aprendizaje.

Las enfermedades y los médicos están en prácticamente todas las historias de ficción del nobel García Márquez. De hecho, se podría decir que unos tratados de medicina subyacen en sus novelas. Los médicos que inspiraron sus personajes y los profesionales que ilustraron al escritor sobre los

**“Prevenir los problemas de sueño ayuda a prevenir varias enfermedades y la muerte a temprana edad”**

enfermos y las enfermedades, han sido reseñados por sus biógrafos.

En Cien Años de Soledad, la palabra “insomnio” aparece veintidós veces e “insomnios” dos veces. A su vez, la palabra “peste” aparece dieciocho veces. En diez ocasiones, el autor hace alusión expresa a la peste del insomnio y en siete, a otras consideraciones diversas, incluida la peste bubónica de Madagascar. Finalmente, la otra ocasión en que García Márquez usa la palabra “peste” es recurriendo a la acepción “cuando algo es generador de problemas”, y la coloca en la voz de un José Arcadio Buendía enrojecido por la indignación: «El amor es una peste».



El presente blog hace parte del proceso de formación en escritura científica de los integrantes del Grupo de Investigación Salud de la Mujer

Revisión de estilo: Heidy Lucía Monterrosa Blanco  
Diseño y diagramación: Álvaro Monterrosa Castro  
Martha Barbosa Basto

Para más información:

[saluddelamujer@unicartagena.edu.co](mailto:saluddelamujer@unicartagena.edu.co)

Publicaciones sobre este tema y sobre otros que venimos realizando los puede encontrar y descargar libremente en

[www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com](http://www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com)

[www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com.co](http://www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com.co)

Síguenos en nuestras redes sociales:

 [@saluddelamujer](https://www.instagram.com/saluddelamujer)

 [@GI\\_SaludMujer](https://www.x.com/GI_SaludMujer)

 [@GISaludDeLaMujer](https://www.facebook.com/GISaludDeLaMujer)

 [@saluddelamujer2000](https://www.youtube.com/saluddelamujer2000)



**Universidad de Cartagena**  
Fundada en 1827



**GRUPO DE INVESTIGACIÓN SALUD DE LA MUJER**