

# ¿Causa el insomnio pérdida de memoria?

¿Puede el insomnio borrar la memoria? Inspirados en *Cien años de soledad*, exploramos la ciencia detrás de esta idea. Aquí algunos detalles.



Escena de la peste del insomnio en la serie *Cien años de soledad*. //FOTO: NETFLIX

**Álvaro Monterrosa-Castro**  
ESPECIAL PARA EL UNIVERSAL

Gabriel García Márquez, en *Cien años de soledad*, relató que Visitación llegó a Macondo “huyendo de la peste de insomnio que flagelaba a su tribu”. El término peste se aplica a enfermedades contagiosas, pero también se usa para referirse de manera general a enfermedades o a algo perjudicial. A través de recursos literarios, el autor enmarcó el insomnio como una enfermedad infectocontagiosa. En la ficción, “los ojos alumbrados como los de un gato en la oscuridad” fueron presentados como el síntoma inicial de este mal.

El autor de la novela incorporó apreciaciones psicosociales y culturales asociadas a las epidemias, especialmente la ansiedad y el miedo. Todas las epidemias tienen 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”. Una peste daba origen a otra: una enfermedad contagiosa (el insomnio) conducía a un daño cerebral (el olvido o la pérdida de la memoria). La relación entre estos dos eventos médicos en la ficción guarda cierta similitud con los efectos neurológicos observados en el Covid-19. Con una base científica, el autor entrelazó realidad y ficción.

Si bien el insomnio no es infeccioso ni contagioso, su creciente frecuencia y afectación a todas las edades, pudiese llevarla a considerarla una epidemia

actual. El Grupo de Investigación Salud de la Mujer de la Universidad de Cartagena ha encontrado en mujeres colombianas mala calidad de sueño (57,1%) e insomnio (27,5%). Según datos globales, los problemas de sueño se cuentan así: Italia (43%), España (42%), Estados Unidos (40%), México (38%), Brasil (36%) y China (29%). Las causas son múltiples e incluyen enfermedades y situaciones ambientales. Diversos estímulos que alteran el sueño/vigilia: equipos electrónicos, comida nocturna, sedentarismo y mala higiene del sueño.

Así como en *Cien Años de Soledad* el insomnio generó la pérdida de la memoria, la relación entre trastornos del sueño con reducción en la memoria se ha señalado realmente. Los trastornos del sueño se vinculan con acumulación de sustancias tóxicas cerebrales y enfermedades neurológicas. El insomnio es factor de riesgo para deterioro cerebral y pérdida de memo-

ria. Más de ochenta afectaciones se relacionan con el sueño insuficiente: irritabilidad, depresión, somnolencia diurna, falta de concentración, fatiga, carencia de energía, cansancio, agotamiento, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, desórdenes físico, inmunológico y psicológico. El sueño es una necesidad orgánica, es uno de los pilares de la vida y tiene papel restaurador en el buen funcionamiento cerebral.

Para los trastornos del sueño existen tratamientos tanto no farmacológicos como farmacológicos. Aunque en *Cien años de soledad*, Melquíades entrega un jarabe que cura el insomnio y la pérdida de memoria, en la realidad no existe un fármaco milagroso que resuelva ambas afecciones.

Un conjunto de acciones personales, sociales y médicas son las que permiten manejar exitosamente a los pacientes que presentan insomnio o dificultades de memoria.

Las enfermedades y los médicos están en prácticamente todas las historias de ficción de nuestro Nobel.

En *Cien años de soledad* la palabra “insomnio” aparece más de veinte veces y la palabra “peste” dieciocho veces. En diez ocasiones el autor hace alusión al insomnio y en siete, a otras consideraciones como la peste bubónica de Madagascar. Finalmente, la otra ocasión en que aparece la palabra “peste” es recurriendo a la acepción “cuando causa problemas”, y la coloca en voz de José Arcadio Buendía: “El amor es una peste”.

**Así como en *Cien años de soledad* el insomnio generó la pérdida de la memoria, la relación entre trastornos del sueño con reducción en la memoria se ha señalado realmente.**