



# OTRI

## Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

### Las personas con insomnio crónico sufren alteraciones cognitivas



Falta de atención o problemas de memoria son algunos de los síntomas que presentan las personas que sufren insomnio crónico. Estos son más intensos en pacientes que duermen menos de seis horas al día, tal y como revela un estudio de la Universidad Complutense de Madrid, el que se han revisado decenas de trabajos publicados sobre este trastorno del sueño.



Cuando la dificultad para iniciar o mantener el sueño dura tres meses o más –aunque las condiciones ambientales sean favorables para dormir–, la persona padece insomnio crónico. Los pacientes con este trastorno presentan alteraciones cognitivas leves, principalmente, en tareas de atención complejas, en el proceso de consolidación de la memoria durante el sueño y en algunos aspectos de las funciones ejecutivas.



Es la principal conclusión de un estudio de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) en el que los investigadores han revisado decenas de artículos científicos publicados en los últimos años sobre las alteraciones cognitivas observadas en este trastorno.

El insomnio crónico repercute en las habilidades cognitivas de quien lo sufre. / [Ezu](#).

“Estas alteraciones pueden comprobarse con pruebas neuropsicológicas, aunque en todos los pacientes no son lo suficientemente intensas para afectar significativamente a su vida cotidiana”, explica Pablo Medrano, investigador del [departamento de Psicobiología](#) de la UCM y autor principal del trabajo, publicado en *Revista de Neurología*. “Solo los insomnes que habitualmente duermen menos de seis horas tienen déficits cognitivos significativos”, puntualiza Medrano.

El estudio es la primera revisión en castellano que analiza las anomalías neuropsicológicas asociadas con este trastorno del sueño. En su desarrollo influyen tanto factores biológicos como psicosociales. Se estima que en un 21-57% de los casos el insomnio es hereditario, en particular, en el modo de afrontar el estrés. Si las emociones se interiorizan y no se expresan adecuadamente, aumenta el riesgo de sufrirlo.



# OTRI

## Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

“Las personas con tendencia a interiorizar las emociones, perfeccionistas y que presentan un aumento de activación psicofisiológica en situaciones estresantes son más propensas a sufrir insomnio”, indica María José Ramos, investigadora del mismo departamento de la UCM y coautora del trabajo.

Sin embargo, los científicos matizan que no solo influyen los genes. “La existencia de vulnerabilidad genética no desemboca siempre en insomnio. Es la conjunción de esta y la presencia de determinados factores psicosociales lo que provoca que se manifieste este trastorno del sueño”, puntualiza Ramos.

### Causa y consecuencia de la depresión

Numerosos estudios han abordado la relación entre la depresión y el insomnio, analizando si la ansiedad y la depresión son causa o consecuencia de este trastorno. “El insomnio puede ser tanto causa como consecuencia de la depresión”, mantienen los autores de la UCM.

La reducción crónica de la cantidad de sueño y su mala calidad suelen provocar alteraciones del estado de ánimo pero no siempre, puesto que en el desarrollo de la depresión influyen múltiples factores.

Por otra parte, los trastornos afectivos afectan a la calidad del sueño, de tal manera que la ansiedad y la depresión son factores de riesgo de insomnio. “La relación entre insomnio y depresión es bidireccional”, concluyen los investigadores.



**Referencia bibliográfica:** Pablo Medrano-Martínez y María J. Ramos-Platón. “Alteraciones cognitivas y emocionales en el insomnio crónico”, *Revista de Neurología* 2016, 62 (4) 170-178.