

Notas para advertir, entretener y relacionar lo nuevo con lo viejo. Son bienvenidos los comentarios a revmedbuenosaires@gmail.com, o a Basilio A. Kotsias, kotsias@retina.ar

INSOMNIO

El insomnio es un padecimiento, pero también fuente de creación, como veremos en esta nota. Durante gran parte del año 1889 Vincent van Gogh estuvo internado en la clínica para enfermos mentales de Saint Remy, al pie de la cadena de los Alpillles, en el sur de Francia. Desde su habitación observaba el paisaje rodeando a la clínica y en especial el cielo nocturno por su interés en la astronomía, que quedó plasmado en *La Noche estrellada* (MOMA, NY, EE.UU.), una de sus obras famosas: un grupo de estrellas que parecen girar sobre sí mismas en el paisaje provenzal y que hipnotizan al espectador. Con la ayuda de planetarios digitales, como el programa Stellarium, se analizó esa sección del cielo, pintada de memoria por van Gogh, ya que solo se le permitía pintar de día, y con vigilancia. El planetario permite trasladarse a una fecha y hora determinada en una región en particular y en el cuadro, una vista hacia el este, durante la madrugada del 25 de mayo de 1889, se distinguen con claridad el arco formado por las estrellas de Aries y por debajo de ellas, el planeta Venus a la derecha de un ciprés y la Luna en fase menguante en el extremo superior derecho¹. Vincent van Gogh acumulaba una serie de padecimientos, intentos suicidas, episodios de depresión y manía, ataques epilépticos y alucinaciones, pero a lo que más temía era al insomnio paliado con grandes cantidades de alcanfor esparcido por su almohada y cama, una adicción agregada al psicotrópico ajeno que bebía².



El insomnio sigue al dolor como el síntoma más frecuente en las consultas médicas. Su prevalencia es muy importante, más en mujeres y en ancianos, presente también en adolescentes, aunque los datos son laxos, dependiendo de la regla con que se los mide, de sus consecuencias y de los autores³. La Asociación de Psiquiatría de los EE.UU. requiere para definirlo: dificultades en el inicio o mantenimiento del sueño, tres veces por semana durante tres meses y con efectos negativos en la actividad diaria. De acuerdo a esta definición estiman que un 6-10% de la población es insomne, aunque otros lo elevan al 10-15%, y hasta a que un tercio de la población experimentaría alguno de sus síntomas⁴. Hay otros artículos para elegir. Sus causas son múltiples y complejas, y muy poco satisfactorio su tratamiento, pero a pesar de esto, su farmacoterapia tanto prescrita como auto-medicada, contribuye a la expansión de la industria de medicamentos, a la herboristería y otras disciplinas. El Colegio Médico de los EE.UU. recomienda la terapia cognitivo-conductual en primer término y, de no ser efectiva, pasar a la farmacológica; pero estas indicaciones no son seguidas por médicos e insomnes, prestos a consultar a sus conocidos por el problema. Las estadísticas del insomnio señalan el papel vital del sueño, nos morimos si no dormimos, y hasta hace poco su función era un misterio. Ahora sabemos que permite la eliminación de sustancias indeseadas en el cerebro, aumentando el espacio intersticial entre las neuronas y con ello el flujo de las mismas hacia el líquido cefalorraquídeo (sistema glinfático)⁵. Sin pretender meter la cuchara en el caldo con las numerosas hipótesis sobre la muerte de van Gogh⁶, el insomnio le mostró, como Jano, dos caras, una que le aseguraba largas horas de observación de sus arremolinadas estrellas, y la otra que contribuyó a hundirlo en la oscuridad de los últimos años de su desdichada y fructífera vida.

1. Hernández DL. Noche estrellada. *Revista Planetario* 2011; 10-1. 2. Sirva otra copa de ajeno. *Caveat Lector. Medicina (B Aires)* 2014; 73: 229-30. 3. Medalie L, Cifu AS. Management of chronic insomnia disorder in adults. *JAMA* 2017; 317: 762-3. 4. Zhou ES, Gardiner P, Bertisch SM. Integrative medicine for insomnia. *Med Clin North Am* 2017; 101: 865-79. 5. ¿Para qué dormimos? Al margen. *Medicina (B Aires)* 2014; 74: 51-2. 6. Arnold WN. Vincent van Gogh and the Thujone connection. *JAMA* 1988; 260: 3042-4.