

DISTURBIOS DE LOS SUEÑOS EN LAS GRANDES ALTURAS

Por

Zdzislaw Ryn *

Cada persona que estuvo en las grandes alturas, aunque sea por un corto tiempo, experimentó —además de los síntomas de la enfermedad de montaña— alteraciones en el ritmo del sueño. La dificultad para conciliar el sueño, el sueño interrumpido, las pesadillas y los desvelos en la madrugada, son los síntomas más frecuentes de los disturbios del ritmo normal del sueño. De las experiencias en las expediciones sabemos bien que el éxito y la seguridad de los participantes depende directamente de las posibilidades del descanso nocturno adecuado. La privación del sueño en las grandes alturas puede producir una variedad de síntomas psicopatológicos característicos para la enfermedad de montaña (WILLIAMS, 1959; RYN, 1971, 1975, 1979).

Conocidas son las pruebas de los médicos y participantes en las expediciones a las altas montañas en el empleo de diferentes somníferos con la finalidad de provocar el sueño, especialmente en las noches antes del ataque a la cumbre. Algunos reporteros médicos comentan sobre el efecto paradójico de los somníferos, los cuales, en lugar de producir sueño, provocan un estado de intranquilidad, tensión emocional y excitación psicomotórica (SUTTEN y colabs., 1979, 1980; RYN, 1973, 1979a; SUTTON, 1982).

En los últimos tiempos se han realizado pocos experimentos y observaciones sobre este importante problema práctico. Se han analizado los disturbios del sueño en los estados de hipoxia aguda y crónica (MILLER y HORVATH, 1977; KRYGER y WEIL, 1978; BAUMAN y BOYLE, 1980; MALKIN y colabs., 1980). Los estudios de KRYGER y colabs., (1879), MARTIN (1981), POWLES (1981), POWLES

y colabs. (1977), RYN (1984), RICHLET (1983) y SUTTON y colabs. (1983) están relacionados con las alteraciones del sueño en el curso de la enfermedad de montaña. Ellos constatan que la mayor intensidad de estas alteraciones se presentan en los primeros días de la estancia a las grandes alturas. La falta de sueño durante la noche trae como consecuencia el agotamiento y la necesidad de dormir durante el día. Los registros electroencefalográficos durante el sueño en las grandes alturas son, por ahora incompletos y no se puede sacar conclusiones más específicas (QUEROL, 1965; REITE y colabs., 1975; MALKIN y colabs., 1980; RYN, 1980).

MATERIAL Y METODOS

Se han realizado durante la expedición científico-andina polaca «Aconcagua» 1985» observaciones programadas sobre las alteraciones del sueño y los ensueños. En seis miembros de esta expedición se han registrado el tiempo del sueño y su ritmo durante cinco semanas de actividad alpinista entre campamento base a la altura de 4.300 m snm y el campamento III a la altura de 6.350 m snm. Las difíciles condiciones atmosféricas, la caída de nieve, los vientos huracanados, las bajas temperaturas —atípicas a esta época del año— fueron la causa para que la cumbre del Aconcagua haya sido conquistada recientemente durante la tercera prueba. En la segunda semana de la expedición los participantes sufrieron un fuerte terremoto, el cual tuvo lugar a la una de la madrugada. Todas las mañanas se registraban el curso del sueño, su tiempo, ritmo y también la evaluación subjetiva de su profundidad. Además, se registró los ensueños de los alpinistas acumulando cerca de 200 descripciones diferentes.

* Departamento de Patología Social. Cátedra de Psiquiatría. Academia de Medicina. Cracovia, Polonia (Director: Zdzislaw RYN, profesor asociado de Psiquiatría).