

Del pasado al insomnio: historias que el cuerpo recuerda en la vejez

Daina Pérez-Ramírez

Yazmín Hernández-Díaz

Thelma Beatriz González-Castro

Un problema silencioso que muchas personas viven

¿Alguna vez has tenido dificultad para conciliar el sueño, o has tenido problemas para volver a dormirte después de despertar? ¿Te has despertado por la madrugada y eres incapaz de volver a dormirte? ¿Tienes problemas para mantener un sueño prolongado? Si has contestado que sí en algunas de las preguntas, podrías tener insomnio.

La situación se complica si ya has entrado a la etapa del adulto mayor, pues la fisiología del sueño cambia con la edad, y es mucho más frecuente que el insomnio se presente [1]. Como parte del proceso natural de envejecimiento, el sueño se vuelve más fragmentado y ligero, lo que reduce la duración del sueño. Por esta razón, es común ver a las personas mayores que suelen acostarse y despertarse más temprano que alguien joven. Además, cuando envejecemos, poco a poco disminuyen los niveles de melatonina, una hormona indispensable para dormir adecuadamente. Por lo tanto, sin darnos cuenta, cada vez que los años pasan estamos más propensos a tener insomnio.

Infancias difíciles: heridas que pueden durar toda la vida

Investigaciones muestran que las experiencias adversas de la infancia como el abuso, la negligencia y la disfunción familiar son predictores importantes de malos resultados en la salud física y mental durante toda la vida hasta llegar a la vejez [2]. Además, estas vulneran el derecho de los niños a un entorno propicio para su desarrollo físico y emocional.

Cuando alguien se enfrenta a estas experiencias, el cuerpo responde con niveles de estrés elevados y, dado que la infancia es determinante para el desarrollo, los cambios que ocurren en esta etapa pueden perdurar inclusive cuando uno entra en la vejez. De hecho, las estadísticas enfatizan que a mayor número de experiencias, mayor es la probabilidad de presentar enfermedades físicas y mentales graves. ¿Pero cómo es que esto perdura a lo largo de la vida? Recordemos que existen factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales interconectados con la salud. A nivel fisiológico, estas experiencias alteran el sistema endocrino y nervioso, elevando los niveles de cortisol (hormona del estrés) que afecta funciones básicas del cuerpo como la presión arterial, el sistema inmune y la estructura del cerebro (figura 1). El aumento sostenido del estrés interfiere con los mecanismos que regulan el ciclo sueño-vigilia y la neurotransmisión de sustancias como serotonina y melatonina, esenciales para iniciar y mantener un sueño reparador.

A nivel neurobiológico, la amígdala es la estructura fundamental en la regulación de las emociones. Esta región experimenta cambios tanto en su forma como en su función —hiperactividad—, lo cual impide que el adulto mayor gestione el miedo, la agresividad y la ansiedad [3]. En conjunto, todos estos cambios tienen una influencia considerable en generar depresión geriátrica, ansiedad, estrés postraumático e insomnio [4]. Pueden tener un efecto acumulativo afectando la calidad de vida de los adultos mayores, con un mayor riesgo de enfermedades coexistentes.



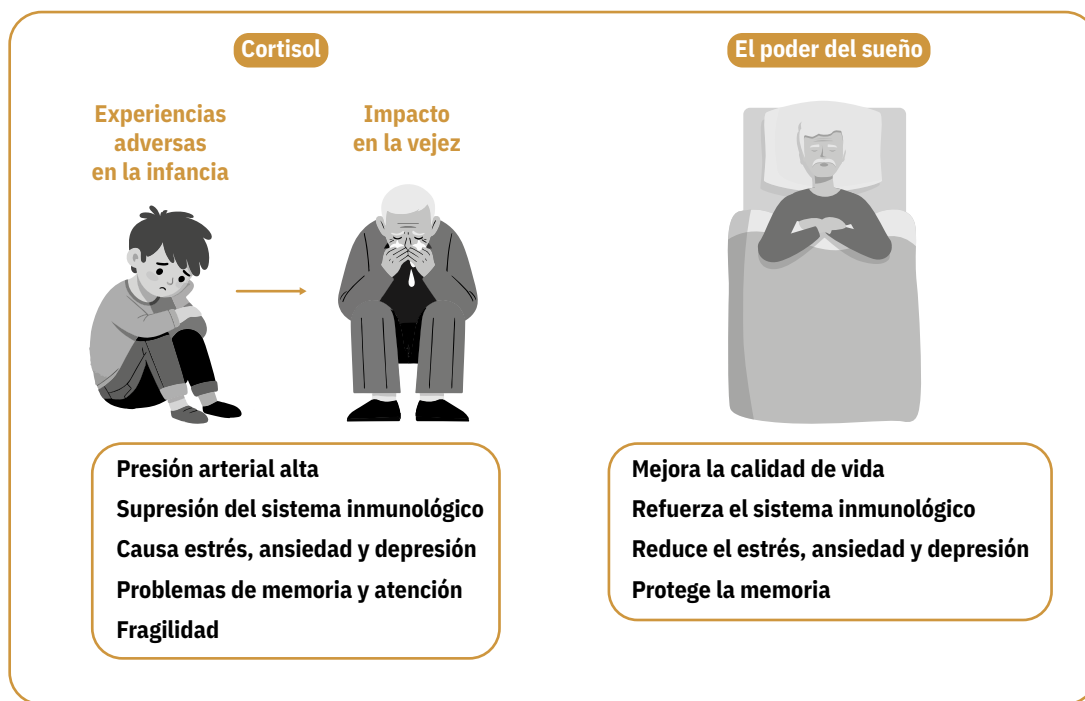


Figura 1. Relación del cortisol con las experiencias adversas en la infancia y el insomnio.

No obstante, haber vivido experiencias adversas en la infancia no determina por completo el futuro de una persona. La resiliencia, el acompañamiento social y el acceso oportuno a apoyo psicológico y médico pueden reducir sus consecuencias y favorecer una alta calidad de vida durante la vejez.

Hablar del pasado también es cuidar la vejez

Aunque las experiencias adversas de la infancia ya no pueden prevenirse en los adultos mayores que tuvieron una infancia difícil, es claro que estas dejan huella para toda la vida. Sin embargo, existen factores que pueden ayudar a reducir su impacto negativo. Entre ellos, se encuentran las redes de apoyo efectivas y relaciones positivas con sus cuidadores. Específicamente, el tener la oportunidad de hablar del pasado permite procesar traumas no resueltos, reducir síntomas depresivos y de ansiedad, y dar sentido a la propia vida; lo cual permite fortalecer la identidad del adulto mayor.

Este acompañamiento puede ayudarlos a mejorar sus problemas de insomnio, ya que cuando estas experiencias se mantienen en silencio,

pueden expresarse en depresión geriátrica, hipervigilancia o ansiedad, dificultad para relacionarse, mayor percepción de soledad e incluso pensamientos suicidas.

Por qué dormir bien es clave para un envejecimiento saludable

El insomnio en las personas mayores tiene efectos perjudiciales para la salud física y mental. Se ha observado un mayor riesgo de caídas, deterioro en la memoria y la función cognitiva, un sistema inmunológico debilitado y mayor riesgo de enfermedades crónicas. Además, los adultos mayores tienen más probabilidad de experimentar problemas mentales como depresión y ansiedad, fuertemente ligados a una reducción considerable de la calidad de vida. Por otra parte, a pesar de los riesgos, los adultos mayores con mucha frecuencia toman medicamentos como las benzodiazepinas para tratar la ansiedad y los problemas del insomnio; lo cual podría ser un tratamiento algo invasivo cuando hay alternativas más seguras y disponibles. Estos fármacos, efectivos a corto plazo, cuando se toman crónicamente generan riesgo que afecta el razo-

namiento y la movilidad, y aumentan el riesgo de caída en los adultos mayores. Además, el uso a largo plazo puede generar dependencia y al ser suspendido causar síntomas de abstinencia.

Dormir bien en la vejez es un factor protector clave para la salud y el bienestar. A partir de los 60 años el sueño cambia de manera natural, pero se puede mantener una buena calidad de este. Dormir bien mejora la función cognitiva, ya que al tener un sueño reparador se consolida la memoria, se reduce el riesgo de deterioro cognitivo y disminuye la probabilidad de delirar. Además, mejora la salud emocional: disminuye la probabilidad de presentar ansiedad, irritabilidad, depresión geriátrica, lo que provoca una mejora de la fuerza muscular y el equilibrio, así como menor riesgo de caídas o fragilidad.

Asimismo, dormir bien se asocia con la protección de eventos cardiovasculares y regulación metabólica, y con la mejora de la respuesta inmune ante las enfermedades, lo cual le da al adulto mayor un buen estado funcional y más energía durante la jornada.

Antes de consumir medicamentos, existen alternativas con enfoques psicoterapéuticos y antidepresivos como el tratamiento inicial de la ansiedad. Así, para tratar los problemas del insomnio, conviene realizar cambios conductuales como primer enfoque, empezando por una mejor dieta y una vida más activa. La diferencia puede ser enorme.

Conclusiones

Está claro que las experiencias de la infancia y el insomnio afectan de forma sistémica todos

los aspectos de la vida, tanto sociales como biológicos, en los adultos mayores. Sin embargo, a estas situaciones se les puede hacer frente de diferentes maneras, no solo desde el punto de vista farmacológico. Dormir bien es indispensable para los adultos mayores, pues mejora no solo su calidad de vida, sino también su estado de salud emocional y social.

Referencias

1. Endomba FT, Tchebegna PY, Chiabi E. Epidemiology of insomnia disorder in older persons according to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: a systematic review and meta-analysis. *Eur Geriatr Med.* 2023;14, 1261-1272. doi: 10.1007/s41999-023-00862-2
2. Liu Z, Cao E, Wei H. The impact of adverse childhood experiences on depression in old age: evidence from China. *Front Psychiatry.* 2025 Oct 16;16:1626389. doi: 10.3389/fpsyt.2025.1626389
3. Shon C, Kim J. The factors related to depressive symptoms in urban older adults in South Korea: a study based on the Seoul Aging Survey. *BMC Geriatr.* 2024 Ago 1;24(1):644. doi: 10.1186/s12877-024-05241-5
4. Haczekewicz KM, Shahid S, Finnegan HA, Monnin C, Cameron CD, Gallant NL. Adverse childhood experiences (ACEs), resilience, and outcomes in older adulthood: A scoping review. *Child Abuse Negl.* 2025 Oct; 168(Pt 1):106864. doi: 10.1016/j.chiabu.2024.106864

Daina Pérez-Ramírez División Académica Multidisciplinaria de Jalpa de Méndez, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Yazmín Hernández-Díaz División Académica Multidisciplinaria de Jalpa de Méndez, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Thelma Beatriz González-Castro División Académica Multidisciplinaria de Jalpa de Méndez, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Contacto: thelma.gonzalez@ujat.mx

