

## LA EPIDEMIA DEL INSOMNIO. DE MACONDO A MÉXICO

### The Insomnia Epidemic: From Macondo to Mexico

#### Estimada editora:

La ciencia y el arte no son elementos que avancen en direcciones opuestas; mantienen una relación simbiótica duradera plasmada en la historia. Antaño, los apasionados por el conocimiento eran también devotos de las bellas artes, creando una sinergia entre el descubrimiento de la realidad y su expresión estética. Desde las pinturas prehistóricas hasta el arte moderno abstracto, el ser humano ha utilizado distintos símbolos para comunicar sentimientos, deseos y preocupaciones sociales<sup>1-3</sup>.

Como grupo multidisciplinario —integrado por estudiantes de antropología, investigadores del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII) y una participante de la Cohorte de Obesidad, Sarcopenia y Fragilidad de Adultos Mayores Mexicanos (COSFAMM) del IMSS—, consideramos que la construcción del conocimiento es un proceso social. Bajo esta premisa, buscamos explorar cómo la medicina y los trastornos del sueño son representados en el arte, pues el “buen dormir” es un tema desestimado en salud, pese a ser una preocupación constante en todas las épocas.

Es interesante cómo el mundo de la medicina y, en específico, el de las enfermedades del sueño se ve representado por distintas obras de arte a lo largo de la historia. Creemos que el buen dormir es un tema que ha sido desestimado en el cuidado de la salud en general, pero que ha estado presente como una preocupación constante en todas las sociedades y a través de todas las épocas.

En la obra *Cien años de soledad*, Gabriel García Márquez describe la “peste del insomnio”. Lo que inicia en Macondo como un fenómeno aparentemente benéfico —al evitar el cansancio y aumentar la productividad— deriva inevitablemente en el olvido de las funciones y las relaciones.

Mientras que algunas aproximaciones clínicas buscan diagnósticos diferenciales para esta peste<sup>4,5</sup> y otras lecturas la interpretan como una metáfora de la memoria histórica<sup>6</sup>, nosotros proponemos una visión intermedia: la peste del insomnio refleja fielmente la relación entre los problemas del sueño y el deterioro cognitivo<sup>7-9</sup>.

Es en el tercer capítulo de la novela donde se nos cuenta que Visitación y Cataure (dos indígenas provenientes de la península de La Guajira) llegan con los protagonistas después de huir de una epidemia de insomnio que aquejaba a su comunidad. Son justamente ellos quienes identifican los primeros signos de ese mal en Rebeca, una niña dejada al cargo de los Buendía.

En un inicio, el insomnio que provoca la enfermedad en los habitantes no es particularmente alarmante; inclusive es considerado por algunos personajes como benéfico, puesto que les da la posibilidad de evitar el cansancio y dedicar más tiempo a las actividades productivas y recreativas. No obstante, con el paso del tiempo, la falta de sueño deriva en el olvido de las cosas, de las funciones y de las relaciones.

Si bien en la ficción el daño era inmediato, en la realidad el riesgo es que el impacto de la falta de sueño no es tan súbito como para percibirse siempre como una urgencia de salud pública. A lo largo del curso de vida, solemos sacrificar el descanso en favor de los estudios, el trabajo o la movilidad social. Desestimamos el sueño como elemento central de la vida, lo que conduce a complicaciones en la edad adulta representadas por la pérdida de memoria y el deterioro de las funciones mentales.

Resulta pertinente preguntarnos si el insomnio no se comporta, de hecho, como una enfermedad infectocontagiosa, transmitiéndose generacionalmente a través de hábitos de higiene del sueño estratificados por origen social, o propagándose mediante el bombardeo digital de luces y datos que consumimos diariamente.

Podemos afirmar que la plaga que aterrorizaba a Macondo ha terminado por infectar a México, sedimentándose en nuestras costumbres y desestimando su importancia epidemiológica. No existe

un brebaje mágico ni un Melquíades que detenga sus efectos; la cura de esta plaga silenciosa debe venir de la voluntad colectiva e individual, mejorando los programas de atención primaria y promoviendo la salud del sueño en todas las etapas de la vida. ●

## REFERENCIAS

1. Coles R. *Handing One Another Along*. (Hall T, Kennedy V, eds.). New York: Random House; 2010.
2. White H. *Reflection Theory of Literary Art*. 1980;11(2): 363-380.
3. Bina O, Mateus S, Pereira L, Caffa A. The future imagined: Exploring fiction as a means of reflecting on today's Grand Societal Challenges and tomorrow's options. *Futures*. 2017;86:166-184. doi:10.1016/j.futures.2016.05.009
4. Velásquez-Torres A, Díaz-Forero A, Talero-Gutiérrez C. The Insomnia Plague in Fictional Macondo. *Perm J*. 2020;24(4):1-6. doi:10.7812/TPP/19.192
5. Sghirlanzoni A, Carella F. The insomnia plague: A Gabriel García Márquez story. *Neurol Sci*. 2000;21(4):251-253. doi:10.1007/s100720070085
6. Markič J. El recuerdo y el olvido en *Cien años de soledad*. *Ars Humanit*. 2018;12(2):163-175. doi:10.4312/ars.12.2.163-175
7. Fortier-Brochu É, Beaulieu-Bonneau S, Ivers H, Morin CM. Insomnia and daytime cognitive performance: A meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2012;16(1):83-94. doi:10.1016/j.smrv.2011.03.008
8. Fortier-Brochu É, Morin CM. Cognitive impairment in individuals with insomnia: Clinical significance and correlates. *Sleep*. 2014;37(11):1787-1798. doi:10.5665/sleep.4172
9. Brownlow JA, Miller KE, Gehrman PR. Insomnia and Cognitive Performance. *Sleep Med Clin*. 2020;15(1):71-76. doi:10.1016/j.jsmc.2019.10.002

Karla Margarita Moreno-Tamayo, María Eugenia Pérez Becerra, Daniel Alejandro Márquez Jiménez\*, Abril Camila Juárez Bravo, Catalina Chora Santos, Erika López, Sergio Sánchez-García

\* Autor para correspondencia: Daniel Alejandro Márquez Jiménez.  
Correo electrónico: dmj\_08@outlook.com  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8960-7754>