

Del valor semiológico de los trastornos del sueño en el estado disléptico. El ritmo y el ciclismo, fenómenos universales *

Por el Dr. ALFONSO G. ALARCON

Una mirada general hacia el conjunto de fenómenos de la fisiología normal y la patológica de los seres vivos, impone la noción de que hay numerosos procesos rítmicos, periódicos y cíclicos. Los hechos que más clara y concretamente pueden servir de ejemplo de esto, son: los apetitos digestivo y sexual, el ritmo catamenial, las palpitaciones cardíacas, los movimientos respiratorios, las ondas peristálticas del tubo digestivo, el dinamismo de las pestañas vibrátiles, la sucesión cotidiana entre la vigilia y el sueño, etc.

Lo que por este concepto sucede en el reino de los seres vivos, es una particularización de funciones de carácter universal: rítmicos son también la salida y la puesta del sol, las fases de la luna, el ascenso de las mareas, las estaciones del año, la aparición de los cometas y, en un concepto más amplio aunque menos preciso, rítmicos son también ciertos fenómenos como las guerras, las epidemias y otros acontecimientos cuyas leyes cronológicas se descubrirán mediante el análisis de la historia en largos períodos de tiempo (1).

Mézclanse en estas naciones, como caracteres concurrentes, los conceptos de ritmo con los de periodicidad y ciclismo. En realidad, todo es lo mismo: para el observador sencillo la aparición del sol o su descenso en el poniente siguen un ritmo; para el cosmógrafo el astro no sale ni se oculta sino que es la tierra la que recorre una órbita alrededor del sol. Para uno y otro observado-

* Trabajo reglamentario de turno, leído en la sesión del 22 de febrero de 1939.

(1) Gottstein, en Europa, ha encontrado un ritmo de 3 a 5 años, en la recrudescencia de la epidemia de sarampión. En los Estados Unidos se ha visto que el ritmo es de 2 años y, entre nosotros, por los interesantes estudios estadísticos del Dr. Joaquín Izquierdo (La mortalidad por sarampión en la ciudad de México.—Memoria del Primer Congreso Mexicano del Niño. 1921, p. 97), que comprenden dos períodos, el de 1869 a 1878 y el de 1896 a 1910, en los que se han encontrado dos clases de ritmos, el del primer plazo citado (2 años de mortalidad baja y 1 de alta), y el del segundo en el que la mortalidad asciende en los años nones y desciende en los pares. El Dr. Ernesto González Tejeda confirma el hecho observando un nuevo lapso de 1929 a 1935. (Memoria del Primer Congreso Mexicano de Pediatría. Septiembre de 1938). Se desconoce el factor causal de este ritmo.

res el recorrido de la órbita o la visibilidad del fenómeno están sujetos a la noción de tiempo. Ritmos lentos son el nacimiento y la muerte, el crecimiento y la vejez; ritmos rápidos son los latidos del corazón y los movimientos respiratorios; todo es asunto de la longitud del diámetro de las respectivas órbitas. Lo que en términos generales se conoce como ritmo nictemeral, es decir, la alternancia entre la vigilia y el sueño, corresponde a la sucesión de caracteres o, más bien dicho, a la transformación de los caracteres fisiológicos considerados como normales, como se les ha establecido en la observación corriente, que es la de la vigilia.

Baja la temperatura, la respiración y el pulso se hacen lentos, disminuye la presión, todo lo cual se debe en la vigilia a la elevación del tono simpático y a una hipertonía del parasimpático durante el sueño. Alternancia entre el consumo o catabolismo; sucesión o paso del régimen genuino del ejercicio de la vida al de restitución, necesario en todo ser como actividad renovadora y de conservación.

Se han logrado precisiones de gran significación en este sentido: la eliminación de cloruros por la orina desciende entre las 24 y las 8, de 0.30 gr. a 0.35 gr., para subir a 0.94 gr. ó 0.91 gr., al ascender la diuresis (Ranson).

Las uñas crecen más durante el día que durante la noche: 6.2 a 1.5 micras por hora. Los cabellos crecen 55 micras por hora durante el día y menos durante la noche (A. Basler).

La resistencia eléctrica de los tejidos normales, que es sensiblemente fija para todas las regiones del cuerpo, desciende después del mediodía (H. Regelsberger). Posiblemente las variaciones de esta resistencia obedezcan a las del equilibrio acidobásico y el anhídrido carbónico alveolar, cuya curva asciende durante el día (Greving y Regelsberger, Straub y Mettenleiner).

Los leucocitos aumentan durante la noche (Ellermann y Erlanson); lo hacen los neutrófilos (Jossa). El mismo fenómeno se efectúa entre los eritrocitos, a causa de la repleción nictemeral del bazo.

Lo más interesante entre los fenómenos rítmicos fisiológicos paralelos a la alternancia entre la vigilia y el sueño, es la observación de Forsgren, quien ha encontrado en las funciones hepáticas un ritmo de alternancia entre funciones secretorias y funciones

de eliminación, es decir, entre anabolismo y catabolismo, tal como sucede en la fisiología, ya mencionada, del sistema vegetativo.

El hígado secreta glicógeno y bilis en la mañana; del mediodía en adelante y especialmente en la noche lo acumula. Llega a contener hasta 200 gramos, rendimiento de toda una comida de hidratos de carbono. Acumula también proteínas, agua y sangre (Holgrens, Engstroms y Wohlfahrts).

Esto no tiene que ver nada con la constancia de la glicemia, que es normal, gracias al mecanismo regulador de la función glucogenética.

Las glándulas exócrinas siguen también un ritmo fisiológico. Hirsch ha encontrado en los caracoles un proceso alternante entre fases de extrusión y de restitución.

Por último, el ritmo nictemeral está relacionado con ciertos fenómenos complejos, como los accesos de asma, los de la tos convulsiva, de la tos ferina, los cólicos hepáticos, el parto y la muerte, que tienen preferencia por las horas nocturnas, tal como la observan los parteros y los médicos en general, que sufrimos las molestias y los sinsabores del trabajo por la noche. H. Kirchhoff lo ha determinado en una estadística de 10,000 partos, concluyendo que estos casos suceden más frecuentemente entre las 20 y las 3 horas y que el número de frecuencia se halla entre las 9 y las 14.

El asunto es menos claro respecto de la muerte. Hay una diferencia poco apreciable entre la frecuencia en la vigilia y el sueño, calculada por R. Wigand en 1 para el día, entre 6 y 8 horas, y 1.1 para la noche, entre las 18 y las 6.

Normal e inexplicablemente se nace bajo la hipertonia vagal como impulso de vida y se muere bajo el mismo signo en un último esfuerzo de defensa. Siempre los intereses biológicos de la especie están representados por el régimen anabólico que crea al individuo y lo defiende de la muerte.

Los hechos prueban, por lo tanto, la existencia de un ritmo fundamentalmente biológico. En la intimidad de la economía se confirma que hay, en la sucesión de la vigilia al sueño, una alternancia de regímenes básicos.

La razón o razones del fenómeno pertenecen al misterio de la esencia de la vida y su análisis conduce a las más rudas y peligrosas empresas.

Es tal el número de los ritmos en la naturaleza, que hay posibilidad de la coincidencia o del paralelismo entre unos y otros.

Este es el motivo de que la investigación pierda el camino cuando tropieza con hechos que parecen relacionados por leyes de causalidad: lo que pasa con las modificaciones del equilibrio ácido-básico y el ritmo nictermeral visto científicamente, acontece entre las fases de la luna y el ritmo catamenial bajo el criterio vulgar.

El ritmo de las comidas, como fenómeno de costumbre o como producto de reflejos condicionados, parece a veces una causa eficiente para la producción del ritmo nictermeral.

La alternancia cósmica entre el día y la noche tiene, según parece, un valor determinante en la alternancia entre la vigilia y el sueño. La especie tiene conciencia plena y trabaja durante la presencia de la luz; duerme y descansa cuando oscurece y no puede conducirse bien ni pueden ayudarle las otras especies. Toda la naturaleza viva parece ingresar en un régimen de anabolismo que coincide con la falta de luz.

N. Pfeffer, sin embargo, demuestra, observando el nacimiento de la *Drosophila melanogaster*, que ninguna modificación artificial de medio cambia la hora de estallar del huevecillo. Este autor habla pintorescamente de un "reloj interno" que marcará el instante de cumplirse la ley de aparición del insecto.

El medio en que vive todo animal influye en la fisiología de éste. Mouriquand ha evidenciado la acción de los fenómenos meteorológicos sobre la fisiología humana. Las modificaciones de la temperatura, de la presión, de la humedad, de la conductibilidad eléctrica del aire, etc., obran sobre la fisiopatología humana; aunque se discute esta acción, parece evidente la de la luz; sin embargo, H. Volcker que hace su observación en Acureyri, al norte de Islandia, encuentra que en la estación prolongada en que se mantiene el sol por seis meses sobre el horizonte, los ritmos térmicos del cuerpo se realizan como sucede normalmente.

En favor de la acción lumínica sobre las funciones de la economía se menciona la movilización de la hormona de los melanóforos, como acción de defensa de la melanina contra el exceso de luz procedente de la hipófisis. A esta acción se opone, como fenómeno de compensación, la de la vitamina C que abunda en la corteza suprarrenal.

H. Kalmus habla de un centro del ritmo, que abarcaría la hipófisis, el infundibulum y la base del diencéfalo. Este sería el centro director de las contracciones uterinas en el parto (H. Knaus). Se conoce el valor ocitócico del extracto del lóbulo posterior.

La atenuación de las excitaciones sensoriales durante la noche favorecerían el predominio del vago, en tanto que el **microclima** de las condiciones artificiosas de la vida moderna de las ciudades, con el calor de las habitaciones mal ventiladas, el humo del tabaco, los polvos flotantes, el ruido y la prolongación del día con la luz artificial, constituirían un grupo de estímulos favorables a la hipertonia del simpático (Burckard).

Por último, los hábitos inveterados y la herencia, pueden invocarse como importantes factores de la ritmicidad de las funciones humanas.

Qué es el sueño natural

El fenómeno del sueño fisiológico parece a primera vista la resultante lógica del trabajo más o menos fuerte del ser durante la vigilia; sería un obligado descanso arrebatado por la depresión orgánica al tiempo de cada jornada. Fenómeno de fatiga o cansancio, término de la obra de desgaste en la actividad vital, su papel sería reparar o restituir las energías gastadas durante el día, con elementos de reposo, actitud, silencio y obscuridad.

Según esto, el sueño es un fenómeno patológico, un déficit funcional, un estado paralítico; pero tal concepto es desde luego inaceptable. No puede formar parte de la fisiología normal ningún estado organizado a base de cansancio o de desnutrición, de desperdicio o pérdida de las energías naturales. Podrá haber sueño de fatiga, sueño de hipoglicemia, somnolencias y aun comas tóxicos o infecciosos; pero éstos son sueños patológicos, no comparables al ritmo ordenado y universal, según el cual el ser vivo pasa su jornada alternando entre la vigilia activa y el sueño en quietud e indiferencia. Trabaje o no el animal, sigue las leyes del ritmo nictemeral. Las personas sujetas a la cura de reposo, que pasan el tiempo en el lecho, no dejan de seguir la alternancia entre la vigilia y el sueño. Los trabajadores manuales más atareados no son precisamente los más apremiados por el sueño ni necesitan más horas de él. Vuelven a la vigilia en cuanto el ré-

gimen fisiológico catabólico ha llegado a su término. Se nota que el trabajador más afanoso es a la vez el de sueño más uniforme y el más madrugador. Su ritmo es correcto porque la vida de actividad física es higiénica y lo mantiene sano.

Las relaciones entre el organismo animal y el medio exterior se efectúan mediante el sistema nervioso.

Este papel de conexión obra por medio de tres elementos:

- 1) órganos de los sentidos, 2) sistema nervioso cerebro-espinal, y 3) aparato ósteo-muscular.

En síntesis, se trata de los tres elementos del reflejo elemental: 1) receptor, 2) centro y 3) efector o ejecutor.

Un cuarto elemento interviene también en la fisiología animal: el sistema nervioso vegetativo, que regula las funciones orgánicas y las sintoniza con las condiciones del medio exterior.

De manera que la función tosca del sistema nervioso de la vida animal, en su necesidad de coordinarse y afinarse con las propiedades complejas del medio exterior, emplea el sistema nervioso vegetativo, mecanismo de adaptación que le permite seguir al medio exterior en todas sus mutaciones, hasta las más sutiles.

Esta intervención se realiza de dos maneras: activando o refrenando la fisiología o estimulando el proceso de restitución en el medio interior; función externa de uso o consumo y función interna de reintegración.

He aquí el por qué de la diferencia anatómica entre los dos elementos del sistema vegetativo; para el ejercicio de las funciones, el sistema simpático; para la obra de reparación interna, el parasimpático.

Sólo es posible la fisiología normal de la vida animal, con la intervención reguladora del sistema vegetativo.

El ejemplo más objetivo de esta intervención se encuentra en la función dinámica del iris. Este órgano, cuyas actividades se rigen por el sistema nervioso vegetativo, se dilata o se contrae, regulando la cantidad de luz que debe llegar a la retina como excitante del centro visual; es decir, el mecanismo de la midriasis, que se debe al simpático, trabaja regulando la dosis del estímulo sobre el sistema cerebro-espinal. De esta manera, la capacidad receptora del órgano de la visión se adapta por medio del sistema vegetativo.

Probablemente suceda otro tanto en el resto de los órganos de los sentidos, como lo han podido demostrar Orbeli y Lapicque.

Por último, es probable que el sistema vegetativo obre también sobre los centros corticales que rigen la vida animal. Su regulación, de acción doble en el sentido de la actividad o de la moderación, del estímulo de defensa y de la obra de restitución, según las necesidades del organismo, ha provocado el concepto de la inhibición.

La inhibición

El sueño, fenómeno típico de inhibición, implica cierta disminución en las actividades nerviosas y desempeña en la fisiología animal el papel de función reparadora.

Pero aun cuando realmente se trate en el caso de menor actividad del sistema nervioso, el fenómeno no representa un déficit paralítico, no es un fenómeno de fatiga, sino otra forma de actividad de función positiva. Los hermanos Weber lograron disminuir el número de los latidos del corazón por medio de la excitación del neumogástrico, experiencia clásica que representa el caso característico de la inhibición como fenómeno positivo. Lo que distingue a la inhibición como realidad fisiológica es su aspecto de "contraste entre la naturaleza excitante de la causa y la forma depresiva del efecto producido" (Morat).

Dicho de otra manera, supuesto que en la fisiología animal, a toda excitación corresponde una respuesta activa, la inhibición aparece como fenómeno paradójico por su carácter pasivo. Se trata solamente de apariencias y de la manera de interpretar el proceso. La inhibición es un fenómeno de actividad, con signo opuesto al de la excitación, que no representa propiamente la negación de la actividad nerviosa, sino una forma distinta de actividad, otro régimen fisiológico, que preside la vida en estado de vigilia.

Pavlov se ha dedicado por espacio de veinte años a demostrar experimentalmente que la inhibición es la causa general de la disminución temporal y reversible de las actividades corticales y que el proceso parte de la corteza y en esta misma se distribuye. "La inhibición interna de los reflejos condicionados y el sueño, dice, son un solo y mismo proceso".

El mecanismo cortical de la inhibición (inhibición-interna) y el del resto del neuroeje (inhibición-externa) es complejo y complica pero afina las relaciones del animal con el medio exterior.

La noche prenatal

La actividad nerviosa que primero ha llamado la atención de los fisiólogos, ha sido la excitación, como fenómeno de fisiología general. Pero no tardaron los observadores en sorprender el fenómeno inverso, que fué designado por Brown-Séquard con el nombre de inhibición (de inhibire, impedir).

Lo más probable es que funcione primero la inhibición y que la excitación aparezca posteriormente, ya cuando el animal se encuentra directamente en relación con el medio exterior.

De hecho, el embrión y el feto están aislados de dicho medio. Si indirectamente son capaces de recibir influencias excitantes externas, tal acción es tan restringida que apenas obra sobre el sistema nervioso espinal o subcortical del ser intrauterino.

La excitación principal, casi única a esta edad, es la que se debe al impulso interno de edificación, que es de gran actividad. En los nueve meses de la gestación, el sér se integra rápidamente, hasta que, con el nacimiento, la obra llega al término de su libertad constructora y comienza a ser refrenada por el desarrollo de un nuevo régimen, hasta entonces rudimentario, que es el régimen simpático, de carácter catabólico, destinado al uso de las propiedades biológicas conquistadas por el sér.

La actividad que posteriormente adopta, de aspecto contrario o inhibición, sería el impulso edificador que perdura en el resto de la vida, primero conservando valor progresivamente menor y después equilibrándose con la actividad simpática, que, por su lado, es progresivamente mayor, y cediendo, al último, su lugar al papel predominante del simpático, condición que es patrimonio de la vejez.

El régimen anabólico, que crea al sér y fomenta su desarrollo, radica en el sistema parasimpático, cuando éste llega a constituirse como obra del propio régimen.

De ahí que, si los términos no tuvieron el peligro de conducir a un contrasentido, habría que aceptar que la primera activi-

dad nerviosa del animal es la de la inhibición. Lástima que este nombre haya sido creado con signo negativo y en función de la excitación.

El hallazgo constante del fenómeno del sueño en sus experiencias, indujeron a Pavlov a estudiarlo y a considerar el fenómeno como obra de inhibición.

El sueño no sería otra cosa que la expresión de la inhibición en la corteza cerebral.

Sin embargo, esta concepción sucinta no es del todo exacta: en los animales descerebrados subsiste la alternativa entre la vigilia y el sueño, ritmo semejante al estado normal.

Por eso el mismo Pavlov corrigió posteriormente su opinión: "la inhibición dijo, es un sueño parcial, fraccionado, localizado en límites estrechos por la influencia de un proceso nervioso inverso, la excitación; el sueño es, al contrario, una inhibición esparcida a una gran extensión, a toda la extensión de los hemisferios y aun más allá del cerebro medio".

El animal inicia la vida bajo el sueño; durmiendo pasa la vida intrauterina. Su fisiología, limitada al parasitismo respecto del organismo materno, es pasiva; el feto tiene cerrados los ojos y sólo los mueve cuando cambia de actitud, sin dejar la característica de tender a la forma ovoidea. En realidad sólo efectúa movimientos reflejos, sistematizados dentro de un plan de concentración de actividades, que sostienen al cuerpo dentro de la forma óptima que es la de paralelismo de su superficie con la del órgano que lo hospeda. De aquí lo limitado de su motricidad.

Es que el influjo nervioso de que dispone está consagrado a la obra de creación y desarrollo. Tal influjo es de un solo signo, es anabólico, es de integración activa, sigue un régimen definido con características idénticas al régimen que radica después en el sistema parasimpático. Tan idénticas, que es el mismo régimen. Lo que se conoce como este último en la vida post-natal no es sino el resto del régimen prenatal, restringido, contrabalanceado, sofofrenado por el régimen de la vida independiente y de consumo, que es el radicado en el simpático.

He aquí, entonces, confirmada la teoría de Pavlov: sueño e inhibición son el mismo fenómeno; o, de otra manera, el sueño es un fenómeno de inhibición.

He aquí también confirmado nuestro parecer, de que la actividad catabólica de la vida prenatal, que es bajo el sueño, no es otra cosa que lo que en fisiología general se denomina inhibición, es decir, que el organismo animal comienza la vida bajo la inhibición.

Desgraciadamente, el término, que es de creación tardía, no corresponde en fisiología prenatal al concepto fundamental de la actividad positiva que tiene.

Nacido el animal, principalmente el hombre, sus primeros días de libertad los pasa en somnolencia. El recién nacido duerme la mayor parte del día. Sólo hacia la tercera semana de la existencia, cuando la complicación de su fisiología digestiva, comienza a tener verdadera vigilia, el comercio o intercambio con el medio exterior y el desarrollo rápido del sistema simpático lo van despertando cada vez más, lo van sacando del sueño prenatal de modo progresivo, y conduciéndolo a un nuevo régimen en el que se establecen y se sistematizan con precisión, los dos estados del ritmo de la vida normal: la vigilia y el sueño. La vigilia para el ejercicio de la vida animal; el sueño para la obra de reparación. Estados alternantes y regímenes que se turnan. Actividades las dos que el organismo utiliza: la una en la vida de relación, la otra en la obra periódica de refacción.

La célula nerviosa y la célula animal en general, no pueden gastarse indefinidamente sin descanso ni reparación.

El ritmo biológico general de trabajo e integración funciona fundamentalmente en la célula y se expresa fisiológicamente por la alternativa en los regímenes, vagal y simpático, de trabajo y reparación, de vigilia y de sueño.

Según esto, el sueño forma parte de la fisiología normal. La vida no es solamente un proceso de excitación, no es solamente un comercio con el medio exterior de sensaciones y reflejos correspondientes, no se concreta a la sencilla alternancia entre la actividad y el cansancio; sino que es un equilibrio cuyo origen se halla en la actividad formativa cuyo papel, ya en la madurez de la economía, es de sostenimiento en un equilibrio específico óptimo, en que figuran por igual el dinamismo creador y refaccionador y la función misma de vivir y gastar en la existencia la materia que se adquiere y que se transforma en energía.

Por eso, los caracteres fisiopatológicos de la función hipóica son tan importantes para el proceso clínico. El ritmo nictemeral tiene determinados caracteres fijos, que interesa conocer porque, antes de que el organismo conquiste el equilibrio de la alterancia entre la vigilia y el sueño, el valor del tiempo de dormir está en relación con la edad y con el estado de la salud.

Caracteres del sueño

El recién nacido sano duerme las 24 horas del día; apenas despierta para mamar cuando se le insta para que se alimente. Sólo la succión, que a esta edad es función enérgica, lo hace salir de la inactividad. La secreción mamaria, que abunda en los primeros días, lo obliga a deglutir; pero apenas se cumple la tarea física de satisfacer físicamente el estómago, el recién nacido vuelve a caer en el sueño. Esto no es otra cosa que la continuación del sueño de la vida intrauterina.

Al cumplir la tercera semana, el recién nacido despierta un cuarto de hora, media hora. Hacia el quinto mes dura despierto una hora. Todavía al año duerme 14 horas.

Entre el segundo y el tercer año, el sueño del niño es de 10 ó 12 horas por la noche y de 2 ó 3 horas en el día.

Un niño sano y vigoroso, a quien se deja dormir espontáneamente después del ejercicio y del trabajo escolar normal, reparte su día de la manera siguiente, según Friedlander:

Edad	Sueño	Descanso	Ejercicios y juegos	Trabajo intelectual
A los 7 años	10 horas	4 horas	9 horas	1 hora
A los 8 años	9 "	4 "	9 "	2 "
A los 9 años	9 "	4 "	8 "	3 "
A los 10 años	8 "	4 "	8 "	4 "
A los 11 años	8 "	4 "	7 "	5 "
A los 12 años	8 "	4 "	6 "	6 "
A los 13 años	8 "	4 "	5 "	7 "
A los 14 años	7 "	4 "	5 "	8 "

Por supuesto que estas cifras son un tanto esquemáticas. La ración de sueño es personal y lo modifican varios factores internos y externos.

Se sabe bien que un niño que ha cenado copiosamente, sobre todo si ha ingerido alimentos difíciles de digerir, tiene trastornos

del sueño, sufre pesadillas, sueño inquieto, y, si es un neurópata, cae en los "terrores nocturnos". Este síntoma y el rechinar de los dientes y la arritmia respiratoria indican digestión laboriosa o indigestión.

Un niño que pasa mal la noche, aunque no sea porque despierte con frecuencia ni sufra verdadero insomnio, sino en el estado crepuscular o de ensueño que los autores llaman **parasomnio**, es un niño que digiere con dificultad y, generalmente, porque está mal alimentado.

Mal alimentado quiere decir, en este caso, que no se le proporciona la alimentación que personalmente le corresponde.

Estos niños son los que se mueven demasiado durante la noche, se golpean contra los barandales de la cama, hablan y despiertan en medio de la noche llenos de asoro. En algunos el parasomnio es tan discreto que pasa inadvertido para el medio familiar; lo supone porque los niños amanecen con la cabeza donde pusieron los pies al acostarse, y en que las cubiertas de la cama quedan relegadas y enrolladas hacia una de las orillas o han caído al suelo. Algunos pequeñuelos caen de la cama en medio del sueño tormentoso.

Acerca de esta clase de trastornos, ligados al trabajo digestivo, se observan en el adulto como en el niño diversas formas que cuesta trabajo identificar.

Quiero referirme a los siguientes fenómenos que presenta la práctica.

Los niños desvelados y los adultos noctámbulos

En los niños sanos y equilibrados el ritmo nictemeral funciona de manera regular. Cena el niño y pocos minutos después cabecea y entra en el sueño profundo. A menudo cae de bruces sobre la mesa y hay que conducirlo en brazos al lecho o, si es mayorcito, se dirige a su recámara, busca acomodo y se acuesta sin desnudarse. El paso de la vigilia al sueño es invencible y rápido. De ese instante al amanecer, todo es sueño. El organismo se dedica a la vida vegetativa conforme a las leyes de la especie. Se mueve a veces para cambiar de postura y sus horas de reposo son silenciosas. Su despertar es espontáneo, súbito y alegre.

Pero hay niños que se resisten a recogerse temprano. Aquellos que se dedican a los juegos nocturnos y a quienes cuesta trabajo traer a la recámara para que no irregularicen sus costumbres.

También hay adultos que prolongan la vigilia, entregándose habitualmente a la divagación o al simple noctambulismo, retrasando la hora de recogerse. Tienen cierta obstinación en ocupar las primeras horas que corresponden al sueño, en actividades que en las grandes ciudades son objeto de explotaciones diversas. Son gentes que no tienen sueño, son los **inapetentes del reposo**, son los insomnes.

Y es que, de obedecer a los hábitos sencillos y recogerse temprano, se acostarían a padecer los horrores del insomnio, a caer en la ideación borrascosa y disparatada, en el bochorno, en el cansancio y en la molestia de contar los cuartos de hora, escuchar los ruidos de la noche y desesperarse de no entrar en la inconsciencia vegetativa.

Son tipos de insomnes, así como los **niños desvelados**, cuyo ritmo nictemeral se halla alterado o pervertido por una causa: la indigestión, fenómeno que, al repetirse, encadenarse y sostenerse, crea el estado dispéptico.

Hay otras formas de insomnio relacionadas con la misma causa, sin que esto signifique que ésta sea la única.

Quiero decir que, si se generalizan los conceptos, se llega a ver la participación del estado dispéptico fuente de intoxicación; lo más probable es que, a causa del proceso anárquico de la indigestión habitual, el dispéptico hace su veneno nervioso. Desde los primeros pasos del quimismo gástrico, hasta aquel último en que las sustancias útiles pasan al medio interior, hay una larga serie de desviaciones físico-químicas que derivan hacia la toxidez neurológica y de mimetismo vegetativo.

La complicada química del estado dispéptico origina, conforme a este proceso general, una gama de productos sutiles y difusibles que obran a dosis infinitesimales sobre el sistema nervioso órgano-vegetativo y le entorpecen, excitan o anulan las funciones.

Entre estos venenos, cuya naturaleza no se ha definido de manera completa, está el que tiene la propiedad de **inhibir la inhibición**, de disolver el mecanismo biológico fundamental tan ligado al origen del ser y su necesidad primordial de compartir su

jornada entre el ejercicio de la vida de relación en la vigilia y el ejercicio, también activo, de la vida vegetativa en el sueño.

El trastorno del ritmo nictemeral es un exponente de alteraciones biológicas de gran fondo. Si el organismo lo soporta es porque lo compensa. El desvelado o el noctívago se desquitan al amanecer. Por eso los escolares son renuentes a dejar el lecho y el hombre disipado se levanta tarde trastornando el programa de su higiene.

Entre las causas que pueda haber, como de hecho las hay, para que sobrevenga el insomnio o sus variantes, debe colocarse en primera línea ésta: de que un veneno dispéptico partido del tubo digestivo y anclado por impregnación en el sistema administrador de las funciones dinámicas y secretorias del aparato de la digestión, inunde la corteza cerebral, los centros subcorticales y los medios líquidos, y haga un día nebuloso y lleno de borrascas, lo que debiera ser, como en la vida normal, una noche quieta y profunda.

Y que, a mayor abundamiento para la fisiología del trabajo, haga de la vigilia otro día también surcado de nieblas, como es el que constituye la vida consciente del dispéptico y su desventurada condición mental.

Flebitis y novasurol *

Por el Dr. EMILIO VARELA

El recurso terapéutico que da margen a la presentación de este trabajo en turno, es de resultados tan sorprendentes como eficaces, que si no fuera porque lo vengo empleando sistemáticamente con éxito y durante algunos años en todos los casos de flebitis que se me han presentado, quizás no me hubiera atrevido a escogerlo como tema para ponerlo en conocimiento de esta docta Academia.

Muchos son los procedimientos terapéuticos que han sido recomendados para la curación de la flebitis, todos ellos basados originalmente en combatir el estado séptico que ha dado origen a la inflamación de las venas, preferentemente las del miembro in-

* Trabajo de turno leído en la sesión del 15 de mayo de 1939.