



FOTO: Archivo Particular

INSOMNIO

¿Qué nos quita el sueño y qué debería quitárnoslo? «Eso no me quita el sueño». ¿Es una expresión de crecimiento personal, serenidad emocional o, por el contrario, de apatía e indiferencia? Todo depende de aquello que decidamos ignorar. Como médico, sé que el insomnio es un problema de salud frecuente, con consecuencias físicas, cognitivas y emocionales. La neurobiología ha identificado regiones cerebrales involucradas, como la corteza cingulada anterior, el tálamo, la ínsula, el precúneo y el giro frontal medio. Estas participan en la atención, la regulación emocional y el estado de alerta. Sin embargo, su origen es

multifactorial y no puede atribuirse a una sola estructura cerebral ni a un trastorno endocrinológico aislado.

Pero existe otro insomnio que no aparece en los manuales de medicina: el insomnio de la conciencia. ¿Debe quitarnos el sueño la pobreza, el sufrimiento ajeno, los abusos del poder y la pérdida de nuestras libertades? Por supuesto que sí. No para enfermarnos de preocupación, sino para impedir que la indiferencia nos arrebatte nuestra condición humana. Nadie puede resolver individualmente la pobreza del mundo, pero cada gesto solidario suma.

El bienestar colectivo comienza cuando comprendemos que también somos responsables del destino de los demás. ***La indiferencia no es serenidad; muchas veces es una renuncia silenciosa a nuestra responsabilidad social.***

Los gobernantes deberían ser los primeros en perder el sueño cuando sus ciudadanos carecen de vivienda, educación, seguridad y servicios públicos dignos. ***España enfrenta dificultades de acceso a la vivienda y Francia mantiene debates sobre su sistema educativo. Colombia tampoco escapa a estos desafíos. Debe preocuparnos la tentación de destruir lo que funciona por razones ideológicas o regresar a modelos administrativos superados, especialmente en los servicios públicos esenciales.***

Corregir errores es necesario; desmontar avances sin mejores alternativas es irresponsable. Mientras tanto, el scroll infinito, la sobreinformación y la indignación permanente nos mantienen conectados con todo, pero desconectados

de lo esencial. Nos roban descanso, serenidad y capacidad de reflexión. ***Mariana Mazzucato, al reflexionar sobre el bien común, plantea preguntas fundamentales: ¿somos egoístas o colaborativos? ¿El valor es una creación individual o colectiva? ¿Esperamos las crisis para actuar o construimos juntos objetivos comunes? El progreso exige cooperación, instituciones responsables y liderazgo con vocación de servicio.***

No necesitamos vivir insomnes para demostrar sensibilidad. Necesitamos lucidez, compasión y voluntad de actuar. ***El sueño es indispensable para la salud; la conciencia despierta, para la sociedad. Quizás nuestra mayor tragedia no sea convertirnos en un mundo de insomnes, sino en una humanidad que duerma profundamente mientras otros sufren.*** Que podamos descansar con silencio en la mente, serenidad en el alma y paz en el corazón, pero jamás con indiferencia ante el dolor ajeno.



**ORLANDO
BUSTILLO**

 **orlandobustillo**