



## El sueño y la salud mental: la clave para el bienestar emocional

**E**l sueño es mucho más que un proceso biológico necesario para recuperar energía. En los últimos años, ha quedado claro que el descanso adecuado es esencial no solo para la salud física, sino también para la salud mental. En Chile, un número importante de personas enfrenta trastornos relacionados con la falta de sueño, que a su vez afectan su bienestar emocional y psicológico. Según estadísticas del Ministerio de Salud de Chile, cerca del 30% de los habitantes en el país presentan algún tipo de trastorno relacionado con el sueño, lo que pone de manifiesto la urgente necesidad de abordar este aspecto de manera integral.

Diversos estudios científicos han demostrado que el sueño insuficiente o de mala calidad aumenta el riesgo de desarrollar trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el estrés crónico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya que el sueño es un factor

fundamental para el equilibrio emocional y cognitivo, cuestión que reafirma Paula Molina, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada. "Cuando no se logra una calidad adecuada de descanso, el cerebro no tiene la oportunidad de realizar las reparaciones necesarias".

De hecho, la norteamericana National Sleep Foundation, en su último informe, señala que las personas que duermen menos de las siete horas recomendadas tienen una mayor propensión a experimentar cambios de humor, irritabilidad y menor capacidad para enfrentar el estrés.

En Chile, el problema es aún más relevante. Según datos de la Sociedad de Medicina Chilena del Sueño, más del 80% de la población no consigue dormir el rango recomendado de 7 a 9 horas diarias, lo que agrava el panorama de la salud mental en el país. Esto se refleja en un incremento de diagnósticos relacionados con trastornos

de ansiedad y depresión, que incluso superan el 60% en niños y jóvenes.

Un estudio reciente del National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) revela que la privación del sueño afecta la capacidad del cerebro para almacenar información y regular el estrés. Además, se ha observado que las personas que no duermen bien tienen mayor dificultad para tomar decisiones y resolver problemas. Estos factores, en conjunto, pueden contribuir al deterioro de la salud mental.

### Recomendaciones para una higiene del sueño efectiva

Para prevenir trastornos mentales relacionados con el sueño, es esencial establecer una rutina nocturna saludable. La profesional hace hincapié en elementos claves para lograrlo:

1. Establecer un horario regular

de sueño: Irse a la cama y levantarse a la misma hora todos los días ayuda a regular el ritmo circadiano, el reloj biológico interno del cuerpo, mejorando la calidad del sueño.

2. Crear un ambiente propicio para dormir: Un espacio oscuro, silencioso y fresco favorece el descanso. También es recomendable evitar el uso de dispositivos electrónicos (como teléfonos móviles o computadoras) una hora antes de dormir, ya que la luz azul interfiere con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño.

3. Evitar el consumo de cafeína y alcohol: Estas sustancias alteran la fase de sueño profundo y pueden provocar despertares nocturnos, lo que impide que el cerebro se recupere completamente.

4. Incorporar actividades relajantes antes de dormir: Practicar la meditación, leer o tomar un baño tibio son métodos que ayudan a reducir el estrés y favorecen la relajación, lo que facilita un sueño profundo.

A pesar de la creciente evidencia sobre la importancia del sueño, Molina resalta que muchas personas aún no comprenden completamente la relación entre el sueño y la salud mental. "Es fundamental crear conciencia sobre este vínculo, y eso debe partir desde la educación pública, la promoción de hábitos saludables y el apoyo profesional para quienes enfrentan trastornos del sueño", concluye.

Con el apoyo adecuado, la mejora de los hábitos de sueño no solo tiene el potencial de reducir la incidencia de enfermedades mentales, sino también de transformar la vida de quienes luchan contra ellas. El sueño es una medicina natural, accesible y gratuita que podemos aprovechar para mejorar nuestra calidad de vida.