



Tener un sueño reparador: ¿Cómo afecta su calidad a nuestra salud?

En un mundo que nunca duerme, con estímulos sensoriales 24/7 que impiden acceder a un sueño reparador, tener conciencia de la importancia de descansar y destinar las horas correctas al buen dormir, siempre será una oportunidad para mejorar la calidad de vida. Así lo precisó el académico de la Facultad de Ciencias de la Educación y director del Núcleo Milenio para la Ciencia del Aprendizaje (MiNSoL), Roberto Ferreira, quien explicó “que

el sueño, entre otras cosas, permite al cuerpo y la mente reposar, reparar tejidos, consolidar memorias y regular hormonas”.

Además, subrayó que un buen dormir “favorece las funciones cognitivas como la atención y la resolución de problemas que son esenciales para el éxito académico. También regula emociones, mejorando el manejo del estrés y apoya la salud física, como el sistema inmunológico y el corazón, favoreciendo la productivi-

dad”.

Por el contrario, y en el caso de los estudiantes, agregó el profesor Roberto Ferreira, “dormir mal puede llevar a fatiga, menor concentración y rendimiento, afectando el aprendizaje, provocando tiempos de reacción disminuidos, lo que contribuirá a aumentar el riesgo de errores académicos”.

“Emocionalmente, dormir mal, puede aumentar la irritabilidad, ansiedad y depresión que impacta negativamente en el rendimiento del estudiante. Físicamente, eleva el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas, entre otras patologías”, detalló.

Sin embargo, no solo se trata de acumular horas de sueño y, pese a que existe la idea de que 8 horas de sueño es lo que necesitamos para lograr un

• **Horarios irregulares, sesiones de estudio nocturnas y la constante presión académica, son algunos de los factores que influyen en la mala calidad del sueño de los estudiantes, indicó el académico de la UTalca, Roberto Ferreira, quien, además, destacó que dormir mal puede acarrear riesgos a la salud física como obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas, entre otras complicaciones.**

buen descanso, el especialista aclaró que las necesidades de sueño varían según la edad.

“En el caso de un recién nacido, se estima que debe dormir entre 14 y 17 horas, en cambio un adulto mayor puede tener un sueño reparador en unas 7 y 8 horas. También es importante saber que, dormir en horarios distintos a la noche puede ser contraproducente, alterando el ritmo circadiano, lo que genera un sueño de menor calidad y menor alerta, afectando el aprendizaje”.

Día Mundial del Sueño, 14 de marzo

Desde el año 2008 se busca concientizar a

nivel global la importancia del buen dormir y la fecha elegida para celebrarlo no es casual, ya que coincide, en el caso del hemisferio sur, con el viernes anterior al equinoccio de otoño.

Para el académico de la Facultad de Ciencias de la Educación y director del Núcleo Milenio para la Ciencia del Aprendizaje (MiNSoL), Roberto Ferreira, tener claridad de los beneficios del buen dormir, es fundamental para que los estudiantes puedan desempeñarse de buena manera en sus tareas académicas.

Por eso, indicó el experto, “factores como

sesiones de estudio nocturnas y clases tempranas van desajustando los patrones naturales de sueño, afectando el rendimiento académico, la salud mental y el aprendizaje a largo plazo”.

Para finalizar, el profesor agregó que existen soluciones prácticas a la hora de buscar un descanso reparador, como mantener un horario fijo para dormir, hacer ejercicio regularmente, crear una rutina relajante antes de acostarse, asegurar un cuarto cómodo, limitar el uso pantallas previo a dormir, como también restringir comidas pesadas, la cafeína y el alcohol”.

