

Día Mundial del Sueño: razones que causan un mal descanso nocturno

Problema planetario. Múltiples factores de la vida moderna perjudican el beneficio y necesario solaz tras un día ajetreado.

Marcelo González Cabezas Este viernes es el Día Mundial del Sueño, jornada conmemorativa que se celebra cada 15 de marzo desde 2008, cuando lo estableció la Sociedad Mundial del Sueño, organismo con sede en EE.UU.

Es que el mal dormir es una gran dificultad y, por ello, se calcula que hasta el 60% de los adultos ha tenido problemas al respecto alguna vez.

“Es un problema de alta prevalencia... Durante las horas de sueño, ojalá reparador, se realizan funciones vitales básicas para el orga-

nismo, indispensables para el buen funcionamiento físico y mental. En ese periodo descansamos de las actividades, recargamos energía, almacenamos información y producimos varias hormonas, como la del crecimiento”, explica la doctora Evelyn Benavides, neuróloga del Centro del Sueño de Clínica Las Condes.

Es sabido que el estrés, la ansiedad, el uso excesivo de pantallas y la mala higiene del sueño, entre otros factores, han contribuido a que cada vez se duerma peor en duración y en calidad, lo que

puede favorecer la aparición de diversas enfermedades.

“El insomnio es el trastorno del sueño más común. Se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o ambas. Quienes lo padecen suelen sentirse insatisfechas con sus horas y calidad de descanso”, señala la doctora Larisa Fabres, neuróloga y jefa del Programa de Medicina del Sueño de la Clínica Universidad de los Andes.

“Emocionalmente, dormir mal puede aumentar la irritabilidad, la ansiedad y la depresión, lo que impacta negativamente en el rendimiento de los individuos. Y en lo físico, eleva el riesgo de obesidad, diabetes y en-



Problemas emocionales y físicos causa una mala higiene del sueño. / AGENCIAUNO

fermedades cardíacas, entre otras patologías”, detalla Roberto Ferreira, académico de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Talca y director del Núcleo Milenio para la Ciencia del Aprendizaje (MiNSoL).

Y para lograr un buen dormir, los expertos hacen varias recomendaciones:

- **1.-** Mantener un horario para levantarse y acostarse, pues así el cuerpo se acostumbra a una rutina que hace más fácil conciliar el sueño y conseguir que sea profundo.
- **2.-** Comer a la misma hora, sin saltárselas, y alimentarse por última vez un par de horas antes de acostarse, para facilitar la digestión.

60%

De la población adulta mundial se calcula que alguna vez ha sufrido inconvenientes relacionados con el mal dormir.

- **3.-** Alistarse para ir a la cama bajando el nivel de actividad, y realizando cosas que sean relajantes.
- **4.-** No exponerse poco antes de la noche a luces, pantallas y/o sonidos fuertes.
- **5.-** Que la temperatura de la pieza sea entre 18° y 20°.
- **6.-** Evitar las siestas quienes tienen problemas para dormir de noche.
- **7.-** Ingerir comidas livianas en la noche, y evitar la cafeína, alcohol y el tabaco, pues alteran el buen dormir.
- **8.-** Hacer ejercicio varias horas antes de acostarse, pues aumentar la temperatura corporal dificulta el buen dormir.