



Hospital Clínico conmemora el Día Mundial del sueño con foco en la importancia del descanso

Este 15 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, una iniciativa global que desde 2008 busca concientizar sobre la relevancia del descanso para la salud física y mental. Bajo el lema "Haz del sueño una prioridad", este año se enfatiza la necesidad de incorporar hábitos saludables de sueño en la vida diaria.

En el marco de esta conmemoración, la Unidad de Sueño y Epilepsia del Hospital Clínico montó un stand educativo en el establecimiento de salud, donde se entregó información a la comunidad sobre la higiene del sueño y las patologías asociadas. La actividad permitió a los asis-

tentes resolver dudas y conocer más sobre cómo el descanso impacta en la salud integral.

La doctora Paola Amaro, neuróloga y jefa de la Unidad de Sueño y Epilepsia del hospital, destacó que "un tercio de nuestra vida lo pasamos durmiendo, y es muy importante la labor que tiene el sueño tanto en la parte orgánica como en la parte mental para nosotros". Según la especialista, la calidad del sueño influye directamente en el rendimiento diario, el estado de ánimo y el bienestar general.

Para lograr un sueño reparador, Amaro recomendó implementar medidas básicas de

higiene del sueño, como evitar usar el dormitorio para actividades que no sean dormir, y eliminar el uso de pantallas antes de acostarse, ya que la luz azul de los dispositivos electrónicos puede interferir con la producción de melatonina, hormona clave para regular el ciclo del sueño. Además, sugirió mantener horarios regulares de descanso y evitar el consumo de sustancias estimulantes, como el café, en horas de la tarde o noche.

En caso de dificultades persistentes para dormir, la especialista recomendó acudir primero a la atención primaria para una evaluación inicial. "Nuestro or-



Foto: Corbis

En los pasillos del hospital se entrega información respecto de la importancia del sueño.

denamiento del sistema de salud implica que uno generalmente debiera concurrir al consultorio o policlínico de cada sector", explicó. Si se sospecha de un trastorno del sueño más complejo, el

paciente puede ser derivado a la Unidad de Sueño del Hospital Clínico de Magallanes, donde se realizan estudios especializados para diagnosticar y tratar patologías como la apnea del sueño.