

En día mundial

## Recomiendan claves para mejorar el sueño y el reparador descanso



Este 15 de marzo se celebró el Día Mundial del Sueño, una fecha que desde 2008 busca recordarnos algo esencial pero muchas veces olvidado: dormir bien es clave para la salud física y mental. Este año, el lema es "Haz del sueño una prioridad", un mensaje claro para quienes postergan el descanso en medio del ajetreo diario.

¿Sabías que pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo? La Dra. Paola Amaro, neuróloga y jefa de la Unidad de Sueño y Epilepsia del Hospital Clínico Magallanes, explica que el sueño no solo nos da energía, sino que también influye en nuestro

estado de ánimo, concentración y bienestar general.

Para ayudar a la comunidad a mejorar su descanso, el Hospital Clínico Magallanes organizó un stand educativo, donde especialistas entregaron información clave sobre la higiene del sueño y resolvieron dudas sobre problemas como el insomnio o la apnea del sueño.

Entre las recomendaciones para dormir bien, se señaló que es importante consultar con un especialista. La atención primaria de salud es el primer paso: en los consultorios o policlínicos pueden descartar

problemas como anemia o trastornos de la tiroides, que también afectan el descanso.

En casos más complejos, los pacientes pueden ser derivados a la Unidad de Sueño del Hospital Clínico Magallanes, donde se realizan estudios especializados para diagnosticar y tratar patologías como la apnea del sueño.

En este Día Mundial del Sueño, el llamado es claro: haz del descanso una prioridad. Dormir bien no es un lujo, sino una necesidad para vivir con más energía, mejor humor y una salud óptima.