

Día Mundial del Sueño: claves para lograr un descanso reparador

Un buen dormir es fundamental para asegurar una calidad de vida óptima. Los trastornos del sueño pueden aumentar el riesgo de desarrollar diversas enfermedades.

El 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, una fecha para concienciar sobre su importancia y prevenir trastornos derivados de un descanso inadecuado. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un 45% de la población mundial sufre problemas de sueño, cifra que en Chile alcanza el 63%. Los trastornos del sueño, como el insomnio, la apnea del sueño, las pesadillas y la hipersomnia, afectan la calidad de vida y pueden desencadenar enfermedades cardiovasculares, metabólicas y cognitivas.

Carolina Villas, psicóloga

de Mutua de Seguridad, enfatiza en la relevancia de un buen descanso para la salud física y mental. "Dormir bien es fundamental para el bienestar. La falta de sueño o un descanso inadecuado pueden afectar el día a día y contribuir al desarrollo de diversas enfermedades, como trastornos cardiovasculares, problemas metabólicos y afecciones cognitivas". Para evitar estos problemas, Mutua de Seguridad recomienda hábitos saludables como mantener horarios regulares, evitar pantallas antes de dormir y reducir el consumo de ca-

féina.

Incorpora la actividad física a tu rutina: Realiza ejercicio regularmente para regular la energía, el estrés y la ansiedad, favoreciendo un mejor descanso. Evita el exceso de actividad cerca de la hora de acostarte.

Pasa tiempo al aire libre: Aprovecha la luz solar diariamente para sincronizar tu reloj interno y equilibrar el ritmo de sueño-vigilia

Evita las pantallas antes de dormir La luz azul de los dispositivos tecnológicos interfiere con la producción de melatonina, la hormona del sueño. Esto dificulta conciliar el sueño

y reduce la calidad del descanso.

Reduce las siestas durante el día: Evita dormir más de 30 minutos o hacerlo al final de la tarde. Si trabajas en turnos nocturnos, considera una siesta previa a la jornada laboral para compensar la falta de descanso. Respeta los horarios de sueño: Dormir entre 7 y 9 horas ayuda a mantener la energía necesaria para las actividades diarias. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días para reforzar tu ciclo de sueño-vigilia.

Crea un entorno adecuado: Prepara un ambiente

fresco, oscuro y silencioso para dormir mejor. Realiza actividades relajantes para facilitar el sueño.

Presta atención a tu alimentación: Evita cenas abundantes, frituras y comidas muy condimentadas. Cena en una cantidad adecuada para evitar el hambre nocturna y limita el consumo de tabaco, café y alcohol.

Organiza tus preocupaciones: Intenta resolver inquietudes antes de dormir. Anota tus pensamientos para retomarlos al día siguiente y organiza tus tiempos y tareas para manejar mejor el estrés.