

Día Mundial del Sueño: siete cosas que le pasan a tu cuerpo por dormir mal y cómo evitarlas

Dormir bien no es solo un placer, sino una necesidad biológica fundamental para el bienestar. En el contexto del Día Mundial del Sueño, especialistas advierten sobre los riesgos del mal descanso y entregan recomendaciones para mejorar la calidad del sueño.

Según la doctora Andrea Didier, médica de familia y directora de la Sociedad Chilena de Medicina Familiar, "un descanso adecuado mejora nuestras capacidades cognitivas, favorece el aprendizaje, la concentración y la creatividad, además de fortalecer el sistema inmunológico, ayudando a prevenir enfermedades".

La evidencia científica respalda la importancia del sueño en la salud. Estudios de la Universidad de Harvard han señalado que dormir menos de lo recomendado afecta la producción de hormonas clave para el metabolismo, incrementa los niveles de estrés y altera el sistema inmunológico.

Otras investigaciones han demostrado que la falta de sueño prolongada puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y trastornos de salud mental.

¿QUÉ LE PASA AL CUERPO?

El déficit de sueño tiene

efectos negativos en todas las etapas de la vida. En niños, puede provocar irritabilidad, dificultades de concentración y problemas de aprendizaje, incluso con síntomas similares al trastorno por déficit de atención.

En adultos, los efectos son aún más amplios:

Deterioro cognitivo: la falta de sueño afecta la memoria, la capacidad de concentración y el rendimiento intelectual.

Mayor riesgo de enfermedades metabólicas: la privación del sueño está relacionada con la obesidad y la diabetes, ya que altera las hormonas que regulan el apetito y el metabolismo.

Aumento del estrés y problemas de salud mental: dormir poco eleva los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que puede generar ansiedad y depresión.

Impacto en el sistema inmunológico: un descanso deficiente debilita las defensas del cuerpo, aumentando la susceptibilidad a infecciones.

Problemas cardiovasculares: estudios han demostrado que quienes duermen menos de seis horas por noche tienen mayor riesgo de hipertensión, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovascu-

lares.

Riesgo de cáncer: investigaciones han relacionado la falta de sueño con un aumento en la producción de factores proinflamatorios, lo que podría estar vinculado a un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Disminución del rendimiento físico: la fatiga y la falta de recuperación muscular afectan la resistencia y el desempeño deportivo.

¿CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO?

La doctora Didier enfatiza que una buena higiene del sueño debe incorporar-

se desde la infancia. "Es esencial mantener horarios regulares para dormir y despertar, evitar el uso de pantallas al menos dos horas antes de acostarse y optar por una alimentación liviana en la noche", señala.

Además, recomienda reducir el consumo de cafeína, ya que ésta puede alterar el descanso, y evitar el ejercicio intenso en la noche, pues genera una activación excesiva del organismo.

Otro aspecto clave es la cantidad de horas de sueño necesarias según la edad:

Recién nacidos: 14 a 17 horas diarias.

Niños en edad escolar: 9 a 11 horas diarias.

Adolescentes: 8 a 10 horas diarias.

Adultos: 7 a 9 horas diarias.

El Día Mundial del Sueño es una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de un buen descanso, explica Didier. "Pequeños cambios en la rutina pueden marcar una gran diferencia en la salud y calidad de vida a largo plazo", señala la especialista de la Sociedad Chilena de Medicina Familiar.

