

Las altas temperaturas han marcado las primeras noches de 2025 en la zona centro-sur del país, tendencia que se podría mantener en las próximas semanas, afectando considerablemente la calidad del sueño de las personas, especialmente de quienes deben trasladarse a sus trabajos y deben madrugar para cumplir con sus responsabilidades. La falta de un descanso reparador puede provocar irritabilidad, dificultades de concentración y bajo rendimiento, con un impacto directo en la seguridad y la productividad laboral.

Cristián Ramírez, consultor Senior en Gestión de Riesgos de Mutual de Seguridad, destaca la importancia de un buen descanso para el bienestar de las personas, y señala "hoy, conciliar el sueño ya es un desafío para muchos, y las altas temperaturas de origen ambiental aumentan considerablemente esta dificultad. Lamentablemente la falta de sueño reparador afecta nuestra concentración, memoria y productividad, además de incrementar el riesgo de enfermedades. Dormir adecuadamente no solo mejora el rendimiento laboral, sino que también reduce el riesgo de accidentes y aumenta la concentración". Consejos para un buen descanso

1. Ropa y sábanas adecuadas
 De preferencia utiliza textiles de algodón y otros materiales naturales y ligeros, permiten una mejor transpiración y ayudan a mantener el cuerpo fresco.

2. Evita el consumo de cafeína, bebidas azucaradas y alcohol en la noche
 Estas sustancias afectan la



Altas temperaturas: recomendaciones para asegurar un buen descanso nocturno

calidad del sueño y, en combinación con altas temperaturas, pueden hacer más difícil conciliar el descanso. Opta por bebidas relajantes como té de hierbas o agua fresca.

3. Evita duchas muy frías
 El agua muy fría puede estimular al cuerpo a generar más calor. Las duchas tibias o a temperatura ambiente ayudan a regular la temperatura corporal.

4. Hidrátate durante el día
 Beber agua en pequeños sorbos durante el día, mantiene el cuerpo fresco. Sin embargo, limita el consumo de agua antes de acostarte para no interrumpir el sueño. Ten presente que el consumo

de algunos fármacos como diuréticos y antihipertensivos pueden incrementar la deshidratación, para esto consulte a su médico.

5. Limita las comidas pesadas antes de dormir
 Consumir alimentos ligeros un par de horas antes de dormir facilita la digestión y evita que el cuerpo genere calor adicional durante el proceso digestivo.

6. Desconectarse de las pantallas
 Para dormir mejor, lo ideal es dejar los dispositivos electrónicos tempranamente. Es mejor leer un libro, una revista o escuchar música, ya que esto ayuda a preparar al cuerpo para descansar y facilita el

sueño nocturno. Evita estar la realización de tareas complejas hasta tarde, porque te costará conciliar el sueño.

7. Ventilación adecuada
 Mantén las ventanas y persianas cerradas durante el día para bloquear el calor. Ábrelas sólo al atardecer o durante la noche cuando la temperatura disminuya.

8. Bloquea el sol y el calor
 Usa cortinas opacas para mantener tu dormitorio fresco y oscuro durante el día. Estas también reflejan el calor, ayudando a reducir la temperatura y tu consumo de energía en el caso de contar con un sistema de climatización.

Las horas de sueño son fundamentales para mantener la concentración, prevenir accidentes laborales y promover una vida más saludable. Adoptar hábitos de sueño saludables, como establecer rutinas regulares para mejorar el confort térmico, puede mejorar significativamente tanto la calidad del descanso como la productividad en el trabajo.

9. Establece una rutina de sueño consistente

Ir a la cama y levantarte a la misma hora todos los días ayuda a regular el reloj interno del cuerpo (ritmo circadiano), incluso en condiciones climáticas adversas.