

## *El Sueño: Escudo natural contra enfermedades cardiovasculares*



**Dormir menos de 7 horas aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mientras que un descanso adecuado protege contra la hipertensión, la obesidad y la diabetes.**

- El sueño, un componente fundamental para el bienestar general, ha demostrado ser crucial para la salud del corazón, situándose al mismo nivel de importancia que factores como la dieta equilibrada y la actividad física regular. En los últimos años, la investigación ha subrayado que la calidad y cantidad de sueño son determinantes esenciales para el mantenimiento de un sistema cardiovascular saludable. Según datos recientes de la American Heart Association (AHA), las personas que duermen menos de 7 horas por noche tienen un 30% más de riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas en comparación con aquellas que cumplen con las recomendaciones de sueño. Además, la falta de sueño ha sido asociada con un aumento en la probabilidad de padecer hipertensión, obesidad y diabetes tipo 2, condiciones que a su vez incrementan el riesgo cardiovascular.

“La ciencia ha confirmado que descansar bien es clave para mantener el corazón sano. Al dormir entre 7 y 9 horas, no sólo mejoramos nuestra energía diaria, sino que también cuidamos nuestra presión arterial, los niveles de glucosa y el bienestar mental. Cada vez más entendemos que el sueño no es sólo un proceso biológico, sino una herramienta preventiva poderosa y cuando falla, puede desencadenar problemas como la inflamación crónica y el daño en los vasos sanguíneos, elevando el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular”, señala la Dra. Paola Varleta, presidenta de la Fundación SOCHICAR (Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular).

Cabe señalar que más del 80% de los eventos cardiovasculares se pueden

prevenir mediante hábitos saludables, entre ellos un descanso adecuado. Esto no solo contribuye a la salud física, sino que también se asocia con una mejor salud mental y emocional, lo que subraya su relevancia en la vida cotidiana. Un sueño reparador ayuda a regular las emociones, mejora la concentración y reduce los niveles de estrés, factores que en conjunto protegen al corazón y promueven un estado de bienestar integral.

“El papel del sueño en la prevención de enfermedades cardiovasculares es innegable y debería ser una prioridad tanto a nivel individual como en políticas de salud pública. Incorporar prácticas que favorezcan un sueño de calidad puede ser una de las decisiones más simples y efectivas para proteger nuestro corazón y mejorar la calidad de vida. Con una mayor conciencia sobre la importancia de un buen dormir, podemos avanzar hacia una sociedad más saludable en lo cardiovascular y emocional”, concluye la Dra. Varleta.

### **Acerca de:**

La Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, es una institución de carácter científico, sin fines de lucro, fundada en Santiago de Chile, el 6 de septiembre de 1948, siendo su primer presidente el Profesor Doctor Hernán Alessandri Rodríguez y que reúne a cardiólogos, cardiocirujanos, cirujanos vasculares, residentes de programas de formación de cardiología y por otros profesionales asociados en las áreas de la Cardiología y Cirugía Cardiovascular, tanto en adultos como en pediatría, desarrollando una intensa e ininterrumpida actividad a nivel nacional e internacional.