

## Calidad del sueño

Hace unos días por una nota de este mismo medio, pudimos conocer cifras alarmantes en relación a la calidad del sueño de nuestra población. Más del 60% de los chilenos sufre de trastornos del sueño.

Interesante es también saber que 6 minutos de lectura antes de dormir bajan el estrés considerablemente y nos preparan para el buen descanso. Sin embargo, este dato positivo se ve opacado por la creciente prevalencia de problemas de insomnio, apnea y otros trastornos relacionados.

La falta de sueño reparador no sólo afecta la productividad y el bienestar emocional, sino que está estrechamente vinculada con enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos psicológicos. Promover hábitos saludables y mejorar el acceso a especialistas en salud del sueño debe ser parte de las prioridades para las autoridades competentes, sobre todo en los habitantes de las grandes ciudades, que son la

mayoría en el país.

El comienzo de un nuevo año que se aproxima podría ser una perfecta excusa para poner en práctica dicha estrategia de los minutos de lectura y de paso, regalarnos un momento de tranquilidad a diario y mejorar nuestra comprensión por medio de la lectura.

*Dan Campos Iglesias*