

La bella durmiente: más que un cuento

*Yennyfer Arancibia Muñoz
Académica Facultad de Medicina y Ciencia
Universidad San Sebastián Sede De la Patagonia*

El popular cuento “La bella durmiente del bosque” de Charles Perrault (1697), que fue llevado a la pantalla grande por Disney, relata la historia de una joven princesa sentenciada a dormir cien años producto del hechizo de una malvada bruja. En la actualidad, para una parte importante de la población chilena que padece trastornos del sueño, tal embrujo sería una bendición.

De acuerdo a una encuesta realizada este año por CADEM, el 57% de la población ha padecido trastornos del sueño. El más prevalente a nivel nacional y mundial, es el insomnio, definido como la dificultad para iniciar y/o mantener la continuidad del sueño, y que presenta una prevalencia del 5,6% en la población chilena. Las causas son muy variadas, destacando el abuso de sustancias, uso de fármacos, comorbilidades médicas como dolor y enfermedades respiratorias crónicas y enfermedades psiquiátricas como estrés, depresión y ansiedad generalizada.

Según cifras del INJUV, casi un tercio de la población chilena mayor de 15 años ha sufrido un trastorno psiquiátrico en su vida, por ello, no debería sorprendernos que el número de personas con insomnio incremente con el paso de los años. Es más, entre el 30 y 50% de los casos de insomnio crónico (con una duración mayor de 3 meses) se asocian a patologías del ánimo o ansiedad (Clínica Alemana).

Las consecuencias de padecer estos trastornos del sueño se asocian a diversas causas físicas y psicológicas dentro de las que destacan la dificultad de concentración, atención y memoria, fatiga, irritabilidad, sobrepeso y diabetes, entre muchas otras. Por ello, es importante incorporar hábitos que permitan mejorar nuestra higiene del sueño para evitar la necesidad de tratamientos farmacológicos o eventuales “maldiciones” de brujas malvadas.

La Sociedad Mundial del Sueño sugiere algunas acciones que podemos fácilmente incorporar para lograr un mejor descanso, como, establecer horarios regulares para dormir y despertarse, evitar la ingesta de alcohol, café y alimentos picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse y evitar la sobreestimulación lumínica y el uso de pantallas, tan populares en nuestra sociedad.

Un buen dormir nos permitirá mantener un peso saludable, reducir la frecuencia de enfermedades, mejorar el estado de ánimo, mejorar el desempeño en los estudios y el trabajo, y tener una mejor toma de decisiones. Es nuestra responsabilidad velar por este buen descanso y para ello estamos llamados a incorporar hábitos que nos permitan mirar sin envidia el centenario descanso de una bella princesa.