

DE 15 A 20 MINUTOS EN PROMEDIO

Constantes preocupaciones tienen a población trabajadora chilena durmiendo cada vez menos

Causas. Dificultades económicas, afectivas, sentimentales, laborales, pueden generar problemas para conciliar el sueño, explica el Dr. Emilio Moyano, académico de UTalca.

TALCA. "El sueño es una necesidad básica del organismo y su satisfacción, nos permite la supervivencia. Todo lo que pasa en el cuerpo humano guarda un equilibrio, y si falla este equilibrio, el organismo tratará por todos los medios de volver a recuperarlo...".

Es una definición que hace el Instituto del Sueño (www.iis.es) sobre esto que es tan natural en los seres humanos. Sin embargo, hay preocupación entre expertos, porque hay segmentos de la población que cada vez está durmiendo menos.

En el caso de Chile, el promedio llega a 20 minutos menos dentro de la población trabajadora y debido, entre otros factores, a las preocupaciones diarias que debe enfrentar en distintos ámbitos.

Es lo que explica el Dr. Emilio Moyano, académico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Talca.

¿Cuánto duermen en promedio los chilenos y chilenas?

"Nuestros estudios han considerado la población trabajadora en Chile versus la población general y la primera, considerando hombres y mujeres, duerme de 15 a 20 minutos menos que la población normal o no trabajadora"

¿Cuál ha sido la tendencia histórica del sueño (cuánto dormíamos antes v/s lo actual)?

"No contamos con estudios antiguos (en Chile), porque esto recién se está midiendo, por tanto, no podemos comparar. Ahora, en los países desarrollados, en la sociedad en general se ha observado, porque tienen mediciones en el tiempo, es que han ido gradual, pero lentamente disminuyendo el tiempo de sueño, por tanto, podríamos decir que ahí hay una disminución que va aparejada con el desarrollo industrializado de estas so-



En promedio, la población trabajadora chilena está durmiendo hasta 20 minutos menos a diario.

“Recuperar un buen nivel de sueño, nos permite restaurar nuestro organismo, mejorar nuestro funcionamiento y la salud en general”.



El Dr. Emilio Moyano, es académico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Talca.

ciudades modernas, que están muy orientadas a la producción y el trabajo".

¿Qué factores intervienen en la calidad del sueño?

"Sin duda que, cualquier preocupación que afecta a la persona, que puede ser muy variada, dependiendo de quién se trate, problemas económicos, afectivos, sentimentales, laborales, pueden ser causantes de dificultades para conciliar el sueño o despertarse en la noche preocupados o preocupadas por estas cosas y no volver a conciliar el sueño lo que, indudablemente, interviene en la calidad del sueño.

Sin duda, que los problemas económicos o de pareja (sentimentales), laborales, cesantía, dificultades para

encontrar trabajo, son todos aspectos que pueden afectar el sueño de las personas".

¿De qué manera la pandemia afectó la calidad del sueño?

"Sin duda la pandemia afectó el sueño de las personas, porque muchos desarrollaron cuadros ansiosos, (angustia) de contagiarse con la enfermedad, de morir, dejar hijos pequeños, o en el caso de los adultos mayores con morbilidades el riesgo de muerte también. Sin duda, eso generó estrés, ansiedad, un cierto nivel de angustia y una preocupación permanente".

REPERCUSIONES
¿Qué consecuencias genera un mal sueño en la sa-



“Sin duda la pandemia afectó el sueño de las personas, porque muchos desarrollaron cuadros ansiosos”

¿Qué efectos tiene el mal sueño?

"Los efectos son más o menos claros. Personas que duermen menos, tienen trastornos de los lípidos, tendencia a sufrir obesidad, consumir alimentos más calóricos como forma de compensación, creemos, de la falta de energía después de un tiempo prolongado de estar durmiendo poco o durmiendo mal, entonces, la persona compensa con alimentación aquella energía que el organismo no ha sido capaz de restaurar con un buen sueño".

¿Cómo se puede mejorar el sueño en tiempo y calidad?

"Bueno, el dormir se puede mejorar manteniendo cierta higiene del sueño, por ejemplo, no quedarse hasta tarde, mantener un horario regular en la vida. Los turnos laborales son, especialmente, algo que altera los ritmos circadianos o naturales de ciclo sueño-vigilia; por tanto, no tener inestabilidad o irregularidad en los tiempos en que se va al descanso, tratar de evitar las pantallas y no ir a acostarse inmediatamente después de comer, ya que eso también tiene consecuencias no solo sobre el sueño, sino también de acidez, reflujo gástrico. Siempre es mejor que haya transcurrido un par de horas, antes de irse a la cama después de haber comido.

Por cierto, una recomendación general es que si la persona se da cuenta perfectamente que es lo que le genera insomnio con problemas específicos que tiene, es muy importante que se enfoque en los problemas, que solicite ayuda psicológica si lo requiere, porque resolviendo esos problemas va a poder recuperar un buen nivel de sueño, que es lo que nos permite restaurar nuestro organismo, mejorar nuestro funcionamiento y la salud en general".