

# *Frío contra el sueño reparador*

YASMANI ESTRADA  
Médico general Tarapacá Interclínica

En estos días, con bajas temperaturas en gran parte de nuestro país, no solo se ven afectadas nuestras actividades diarias, sino también nuestro descanso.

Y es que dormir con frío no es cómodo, ni saludable: Nuestro organismo necesita reducir la temperatura para iniciar el ciclo reparador, por lo que si el ambiente está demasiado helado, pueden aparecer dificultades para descansar: cuesta quedarse dormido, se despierta con frecuencia y se imposibilita alcanzar un sueño de calidad. Cuando el organismo no tiene un sueño reparador, es posible experimentar fatiga, irritabilidad, dificultades de concentración y disminución del rendimiento cognitivo, mientras que en un horizonte más extenso, se cree que la falta de sueño profundo es factor favorecedor

de condiciones de riesgo como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y debilitamiento del sistema inmunológico.

Para dormir bien, necesitamos entre 15 y 19°C como temperatura ambiente ideal. Y con los fríos nocturnos, tenemos que ayudarnos para lograrla con métodos de calefacción seguros, además de ropa de cama y vestimenta que nos permita mantener el calor corporal, sin restringir el movimiento.

Todo para propiciar ese sueño profundo, que es esencial para la restauración física y mental del organismo, que permitirá la reparación de nuestros tejidos, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la consolidación de la memoria.

No olvidemos que el descanso es también parte fundamental de nuestro bienestar.