

Diario Concepción Sábado 8 de marzo de 2025

## Ciencia&Sociedad

“ El tiempo necesario para retomar hábitos depende de la persona, pero en promedio se considera que puede tomar entre 2 a 4 semanas restablecer un patrón de sueño adecuado. ”

*Doctor Juan Pablo Betancur, neurólogo.*

EL DESAFÍO DE RETOMAR RESPONSABILIDADES Y HÁBITOS

# Rutina académica y laboral: ciclo del sueño para el bienestar y rendimiento

Natalia Quiero Sanz  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Llegó marzo, sinónimo de retorno a responsabilidades y jornadas estrictas que se mantendrán en el año en lo académico, laboral y doméstico.

Fue en estos días que gran parte de escolares volvieron a clases y la próxima semana será el turno de la mayoría de universitarios tras un par de meses (o más) de relajadas vacaciones de verano, época que alto porcentaje de personas trabajadoras dedican a tomar un descanso, además que enero y febrero siempre se perciben como más agradables y tranquilos, incluso si hay que trabajar o cumplir obligaciones, dadas las características del clima y ambiente.

Por eso volver a la vida ordenada en aspectos como alimentación y sueño que por varias semanas se olvidan no suele ser fácil, aunque sí muy necesario para afrontar de la mejor forma las demandas de cada jornada y actividades que se realicen.

### Rutinas para la salud

“Las rutinas diarias, y especialmente el sueño, desempeñan un papel fundamental en la salud física y mental”, enfatiza el doctor Juan Pablo Betancur, neurólogo formado en la Universidad de Concepción (UdeC) y especialista en Clínica Biobío.

Significa mantener horarios regulares y condiciones óptimas en acciones vitales como alimentarse con todos los tiempos de comida que se requieren, y para acostarse y levantarse (despertar) tras dormir en cantidad y calidad de horas suficientes.

En el rol del sueño, protagonista en marzo con el Día Mundial del Sueño que se celebra el viernes 14 bajo el lema “Haz de la salud de sueño una prioridad”, profundiza. “Un buen sueño ayuda a consolidar la memoria, facilita la capacidad de aprendizaje, mejora el estado de ánimo y optimiza el rendimiento en tareas académicas y laborales. La calidad del sueño también tiene un impacto directo en el bienestar socioemocional, ya que el descanso

Un par de semanas bastan para desajustar las actividades que hacen parte del año regular como los horarios de alimentación o para dormir y despertar, lo que puede tener diversos efectos negativos que ahora es tiempo de combatir, porque la estructura y patrones cumplen un rol vital sobre la salud física y mental, por ende también en aspectos como ánimo, cognición, productividad y decisiones.



FOTO: FACEBOOK MUNICIPALIDAD DE TUCAPEL

adecuado está relacionado con una mayor estabilidad emocional, menor ansiedad y mejor manejo del estrés”. Además tiene implicancia en diversos procesos fisiológicos que se vinculan con la función y salud de distintos órganos o sistemas como el hormonal y cardiovascular.

Y por ello los desajustes en las rutinas diarias y en patrones de sueño, que se gatillan al desestructurar horarios para acostarse y levantarse o el descanso excesivo durante el

día o el exceso de actividades recreativas o sociales que suelen darse en las semanas de vacaciones, repercuten en diversos efectos negativos que se relacionan con todas las funciones que cumple el sueño.

Las consecuencias pueden ser tanto agudas como prolongadas y llegar a ser graves al gatillar o empeorar afecciones, donde se incluyen complejos trastornos del sueño como insomnio.

En repercusiones más inmedia-

tas de los desajustes en patrones de sueño, el facultativo advierte cansancio y fatiga física y/o mental y dificultades en funciones cognitivas como concentración, memoria, aprendizaje y toma de decisiones. También se dan alteraciones anímicas como irritabilidad, aumento de ansiedad y riesgo de trastornos como depresión. Y se puede observar reducción en productividad y eficiencia con menor rendimiento académico y laboral, junto a menor

capacidad de reacción y mayor propensión a errores y accidentes por la fatiga.

“El sueño es esencial para la salud integral, y su alteración prolongada puede tener consecuencias devastadoras para el bienestar de la persona. Los efectos más graves son los relacionados con la salud mental, como la depresión y la ansiedad, y la salud física como enfermedades cardiovasculares o metabólicas a largo plazo”, advierte.

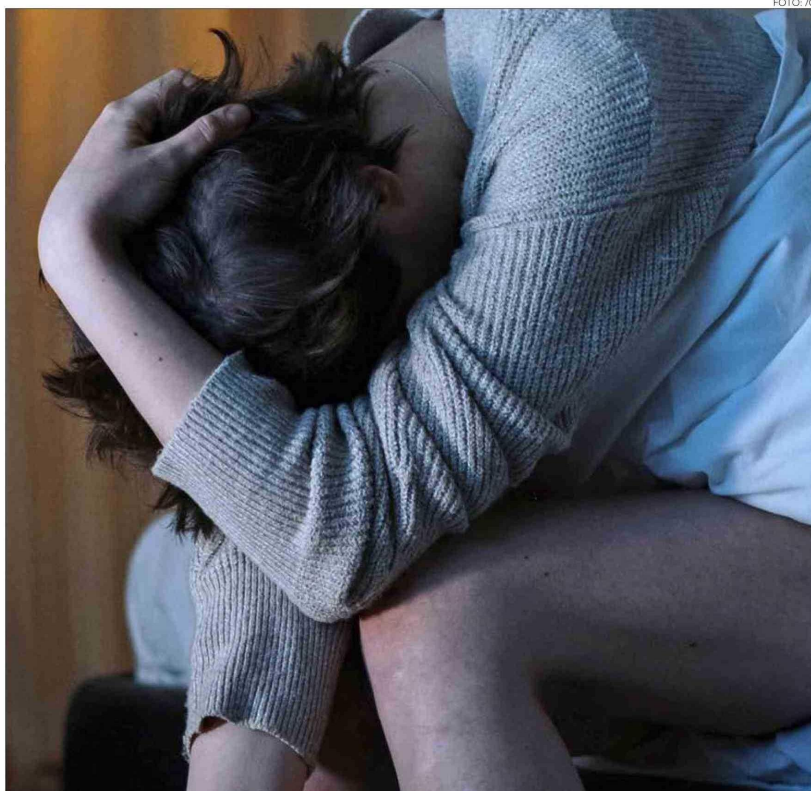


FOTO: ICC

#### Hacia la higiene del sueño

Dado el rol vital que tiene el sueño para la salud integral de las personas, el hincapié del neurólogo Juan Pablo Betancur está en que las personas a lo largo de su vida, sobre todo en etapas críticas como la infancia y adolescencia cuando el cerebro está en pleno desarrollo, mantengan rutinas ordenadas, y que quienes las perdieron durante los meses estivales o las han tenido desorganizadas las puedan restablecer y así propiciar un ciclo de sueño saludable.

“El tiempo necesario para retomar hábitos depende de la persona, pero en promedio se considera que puede tomar entre 2 a 4 semanas restablecer un patrón de sueño adecuado”, afirma el neurólogo Juan Pablo Betancur. Son semanas en que se debe mantener el compromiso y esfuerzo que repercutirá en la salud presente y futura.

La clave está en trabajar y mantener la higiene del sueño, conjunto de hábitos para propiciar un buen dormir, suficiente y reparador, adecuado en cantidad y calidad, saludable para cuerpo y mente, donde la base es mantener horarios para acostarse y despertarse, incluso fines de semana.

Entre hábitos a propiciar destaca crear un ambiente adecuado para dormir que sea oscuro, tranquilo (libre de ruidos y estímulos ambientales) y fresco; realizar actividad física regularmente distante de la hora de acostarse; y establecer una rutina relajante con actividades como leer o practicar la meditación.

#### El Día Mundial del Sueño 2025

se celebra el próximo viernes 14 de marzo y bajo el lema “Haz de la salud de sueño una prioridad” para relevar su rol fisiológico y en el bienestar integral.

Mientras para antes de dormir llama a evitar el uso de dispositivos electrónicos (al menos 30 minutos previo a acostarse), porque la luz azul de las pantallas interfiere con la producción de melatonina, como también las comidas pesadas, sustancias estimulantes como la cafeína y alcohol.

#### Necesidad de ayuda

Por la complejidad de los efectos que pueden gatillar los desajustes y trastornos del sueño como el insomnio, el especialista releva la necesidad de buscar ayuda profesional cuando medidas de autocuidado e higiene del sueño no funcionan y los impactos se exacerbaban y/o prolongan.

Como señales de alerta menciona dificultad para conciliar o mantener el sueño; fatiga durante el día que interfiere con actividades diarias; alteraciones del estado de ánimo como irritabilidad o depresión; ronquidos fuertes o pausas en la respiración al dormir que podrían indicar apnea del sueño; y despertar frecuente por la noche con sensación de ahogo o sequedad de boca.

En la consulta se podrán realizar las evaluaciones, diagnósticos e indicaciones necesarias para abordar con éxito el problema y contribuir con el bienestar integral. “Los tratamientos para los trastornos del sueño, como el insomnio o la apnea del sueño, pueden ser altamente efectivos”, cierra el neurólogo.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
 contacto@diarioconcepcion.cl

