

CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

HACER DE LA SALUD DEL SUEÑO UNA PRIORIDAD

Señor Director:

El sueño es un estado fisiológico esencial para el bienestar humano. Durante este proceso natural, disminuye nuestra capacidad de respuesta al entorno, se detiene la actividad motora y adoptamos una postura específica. Su función va mucho más allá del descanso, ya que permite conservar energía, mejorar la concentración, consolidar la memoria y regular diversos procesos metabólicos y endocrinos. Además, es clave para la eliminación de radicales libres y el fortalecimiento del sistema inmunológico. En resumen, el sueño es un verdadero “alimento para el sistema nervioso”, reforzando la idea de que quien duerme bien, vive mejor.

Dormir bien implica tener un sueño reparador, que brinde el descanso necesario para enfrentar el día con energía y cumplir con nuestras metas. Sin embargo, los trastornos del sueño pueden impedir este proceso, afectando la salud de maneras diversas. La falta de un descanso adecuado se asocia con somnolencia diurna, aumento del riesgo de accidentes, dificultad para concentrarse, cefaleas y fatiga crónica.

Entre los trastornos más comunes están las disomnias, en especial el insomnio, que puede deberse a factores psicológicos como ansiedad y estrés, enfermedades como hipertensión o diabetes, efectos secundarios de ciertos medicamentos y factores ambientales como ruidos, luz excesiva o temperaturas inadecuadas. También influyen hábitos como el consumo de alcohol, cafeína y tabaco antes de dormir, así como el uso de dispositivos electrónicos que estimulan el cerebro y dificultan la conciliación del sueño.

La privación crónica de sueño genera una “deuda de sueño”, cuyos efectos pueden ser perjudiciales a largo plazo, especialmente en personas con horarios de trabajo por turnos. Para contrarrestar este problema, los expertos recomiendan adoptar hábitos de Higiene del Sueño, los cuales buscan mejorar la cantidad y calidad del descanso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere dormir al menos ocho horas diarias, mantener una iluminación tenue, evitar comidas pesadas y sustancias estimulantes antes de acostarse, reducir el ejercicio intenso en las horas previas al sueño y minimizar la estimulación sensorial.

Además, es recomendable planificar el día siguiente antes de dormir, ya que la incertidumbre y la preocupación por las tareas pendientes pueden generar ansiedad e impedir un descanso adecuado. Al aplicar estas recomendaciones, es posible mejorar la calidad del sueño, reducir el estrés y cuidar la salud del cerebro, favoreciendo el bienestar emocional y mental. Dormir bien no solo mejora el estado de ánimo y el rendimiento diario, sino que también ayuda a prevenir enfermedades y a disfrutar de una mejor calidad de vida.

Juan Videla,
Académico U. Andrés Bello

JEANETTE LARA VELAZQUEZ

