



¿Cansancio y fatiga? Las consecuencias de un mal dormir **después de la pandemia**

Aunque es ampliamente conocido que un sueño reparador mejora la calidad de vida, los chilenos parecen presentar una alteración en su descanso nocturno después de la pandemia. Al menos así lo consignan los resultados de una encuesta que Clínica Somno compartió hace algunos días en el marco del "Mes del Sueño". En efecto, uno de los resultados

Encuesta sobre calidad de sueño arrojó que más del 67,4% de los chilenos presenta problemas para dormir desde el inicio de la emergencia sanitaria. ¿Tiene solución? Doctor en Biomedicina de la Universidad San Sebastián entrega algunas recomendaciones.

arrojó que tras la emergencia sanitaria, el sueño de un 67,4% de los chilenos se alteró y/o empeoró, cifra que -de alguna u otra manera- dialoga con un estudio de la revista Scientific Report of Nature en 2022, el que se aplicó en ocho países y que evidenció que los compatriotas son los que menos horas de sueño tienen en relación a otras naciones de Latinoamérica.

"Situaciones como el insomnio pueden afectar nuestra capacidad de concentración, nuestro estado de ánimo e incluso afectar la memoria y aumentar el riesgo de accidentes", afirma Guido Contreras, académico de la carrera de Kinesiología de la Universidad San Sebastián sede De la Patagonia.

Menos Fármacos, Más Ejercicio

Para el también doctor en Biomedicina, los problemas

como los que enfrenta la sociedad producto de un mal sueño se pueden abordar con tratamientos farmacológicos, como no farmacológicos, siendo estos últimos más efectivos a largo plazo.

"Si bien la farmacología puede ser útil a corto plazo, su uso prolongado conlleva riesgos debido a posibles efectos secundarios", dice el profesor.

Contreras agrega que "el papel del ejercicio físico como medida no farmacológica mejora la calidad del sueño. Estudios españoles sugieren ejercicios aeróbicos y de fuerza muscular para incentivar un descanso reparador. Además, hacer yoga y pilates de manera complementaria han demostrado beneficios adicionales para la calidad del sueño", subraya.

El profesional destaca que con realizar actividades de

intensidad baja a moderada, comprometerse a tres meses de ejercicio consciente y aumentar progresivamente la carga de entrenamiento por semana, no sólo puede ayudar a dormir mejor, sino a promover un mayor bienestar en la población chilena adulta.

