

Ciencia & Sociedad

“Hay que dar la importancia que se merece el buen dormir para cuidarlo. Lo ideal sería que hiciéramos todas las actividades de nuestra vida durante el día.” **Psiquiatra Carmen Betancur**, académica UdeC

“Para la producción melatonina se requiere un aminoácido llamado triptófano y una serie de enzimas que se activan cuando se oscurece.” **Neurocientífico Luis Aguayo**, académico UdeC.

ESTE 14 DE MARZO SE BUSCA RELEVAR EL ROL DEL BUEN DORMIR

Sueño: función para la salud integral que el ritmo de vida actual daña

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

“Haz de la salud del sueño una prioridad” es el lema bajo el que este 14 de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño, instaurado en 2008 para concientizar su rol vital sobre la salud y el impacto las alteraciones y así impulsar hábitos para propiciar un buen dormir y buscar ayuda profesional cuando se requiere, buscando incentivar el bienestar de la sociedad.

Son tan diversos como complejos los efectos de alteraciones y trastornos del sueño, como también prevalentes. El más común es el insomnio, dificultad para conciliar el sueño o dormir bien que puede darse de forma ocasional asociado a eventos específicos o cronificarse, y la hace poco presentada décima versión del Termómetro de la Salud Mental Achs-UC reveló que en la zona sur chilena, entre las regiones de Ñuble y Magallanes, lo padece 11,1% de personas adultas.

Salud integral

El sueño es una función vital y sus efectos repercuten en los distintos ámbitos de la salud, mental y física, para bien o mal, afirma la psiquiatra Carmen Betancur, académica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC), ex presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño y coordinadora del capítulo de adicciones de la Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía de Chile (Sonepsyn).

Un buen dormir es clave para tener el ánimo, energía y capacidades suficientes para afrontar las demandas de una nueva jornada en lo académico, laboral y socioemocional. También para mantener y proteger el funcionamiento y estado del organismo.

En la vereda opuesta “los efectos del mal dormir van desde una serie de afecciones del ánimo, afectación en capacidad de concentración y memoria, y trastornos psiquiátricos, hasta trastornos somático como metabólicos y riesgo de desarrollar hipertensión arterial, resistencia a la insulina, diabetes y obe-

Los procesos biológicos están regulados según ciclos entre día y noche, en cada momento ocurren fenómenos esenciales que se alteran cuando los horarios y actividades van contra la naturaleza, con efectos presentes y también futuros.



FOTO: /CC

Tres meses con alteraciones del sueño

vienen a indicar la cronificación de un problema que requiere atención médica para un estudio que lleve a diagnóstico y abordaje necesario, que puede ser farmacológico.

sidad”, advierte la también directora del Centro de Salud Mental Sepia e investigadora del Programa de Neurociencia, Psiquiatría y Salud Mental (Nepsam) de la UdeC.

La clave son los ritmos circadianos que regulan los ciclos biológicos en todos los seres vivos, que duran cerca de 24 horas, abarcan día y noche, dependen de estímulos ambientales donde presencia o ausencia de luz solar, y uno es el ciclo vigilia/sueño.

Todo depende de “nuestro reloj maestro, el núcleo supraquiasmático”, explica la especialista, SCN por

las siglas en inglés de esta estructura cerebral, y “coordina las horas de sueño y despertar, y también la secreción de muchas hormonas y funcionamiento de muchos sistemas”.

Como ejemplos da la producción de la hormona del crecimiento en infancia y adolescencia que tiene su peak en horas de sueño profundo, y lo mismo con la leptina que es la hormona vinculada con la saciedad al comer.

Vivir de día

Ante ello, la doctora Betancur advierte el dañino impacto que tie-

nen las formas de vida actuales, que muchas veces impiden el vital buen dormir, junto a falta de conocimiento o de consciencia sobre el rol del sueño. En ello menciona el *jet lag* social (desfase horario) por desajustes entre días de semana con fines de semana por actividades académicas y laborales, o bien insomnio por recreación y alta exposición a pantallas.

“Hay que dar la importancia que se merece el buen dormir para cuidarlo”, sostiene, “lo ideal sería que hiciéramos todas las actividades de nuestra vida durante el día”.