

# Estrategias ayudan a conciliar el sueño o a mantenerlo durante la noche: ¿Insomnio? Descubren los cuatro ejercicios que ayudan a combatirlo

Científicos descubrieron que practicar taichí, yoga, caminata y trote se relacionan con un mejor descanso. La hora a la que se realizan puede ser clave en algunos pacientes.

JANINA MARCANO

Quedarse dando vueltas en la cama, revisar la hora varias veces y sentir que el sueño no llega. Para muchas personas, el insomnio es parte habitual de sus noches.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor del 40% de la población global presenta insomnio, una prevalencia similar a la que muestran estudios en Chile.

Pero un nuevo estudio acaba de identificar cuatro tipos de ejercicio que pueden ayudar a dormir mejor: yoga, taichí, caminar y trotar.

El trabajo, liderado por investigadores de la Universidad de Medicina China de Beijing y publicado en el BMJ, analizó 22 estudios en los que participaron 1.348 personas.

Los autores compararon la efectividad de 13 intervenciones para tratar el insomnio, de las cuales siete eran ejercicios físicos.

Según los hallazgos, el yoga y el tai chi muestran mejoras significativas tanto en el tiempo de sueño como en la eficiencia del descanso y la rapidez para conciliar el sueño. Caminar y trotar, en tanto, se relacionó con una reducción importante en la gravedad del insomnio (es decir, los pacientes reportaban dormir mejor en general).

“Estas modalidades de ejercicio tienen bajo costo, mínimos efectos secundarios y son muy accesibles”, destacaron los autores del trabajo.

El deportólogo de Clínica MEDS,



PEXELS/CREATIVESCOMMONS

**Ejercicios como el yoga** y el taichí, a diferencia de otras formas de actividad física, sí pueden realizarlos todas las personas en la noche, debido a su posible efecto relajante.

César Kalazich, comenta: “Se sabe que el ejercicio, en general, cualquiera que sea, puede ayudar a aliviar el insomnio”, afirma.

Lo novedoso, dice, es que este estudio muestra “que habría ejercicios que son mucho mejores para quienes tienen este diagnóstico. A su juicio, los hallazgos sobre el tai chi y el yoga tienen sentido. “Se postula que, al mejorar el control motor y sentirse más relajado, eso

podría ayudar a dormir mejor”.

Coincide Luis Vergara, jefe de Medicina Deportiva de UC Christus. “Si yo bajo mi nivel de actividad mental, me relajo, mi calidad del sueño va a ser mucho mejor”, señala el médico. En el caso de caminar o trotar, Kalazich destaca que se trata de ejercicios aeróbicos de moderada intensidad, de los cuales hay evidencia anterior de que puede ayudar a un mejor des-

canso nocturno.

Esto, a través de múltiples mecanismos, como reducción del cortisol o estimulación de la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Pero los médicos advierten que el efecto del ejercicio en el sueño puede variar de una persona a otra, especialmente si se hace en la noche.

## Muy personal

“Hay gente que el trotar los activa, hay otros que juegan fútbol y se van a dormir como unos bebés. Esto es muy personal”, dice Kalazich.

Vergara coincide. “En algunas personas, hacer ejercicio en la noche, incluso trotar, les genera más dificultad para quedarse dormidas porque quedan más activas”, advierte. Sin embargo, agrega que “ese problema se puede solucionar fácilmente cambiando el horario del ejercicio, por ejemplo, prefiriendo la mañana”.

En el caso de las personas que suelen ejercitarse en horario nocturno, “yo sí les recomendaría el taichí o el yoga”, señala Vergara. Esto, debido a su relación con un efecto relajante. Aun con estas evidencias, los especialistas insisten en que no hay soluciones universales. “La única forma de saber si a alguien le hace bien o mal un ejercicio es probando distintas opciones e intensidades y ver cómo se sienten con eso”, puntualiza Kalazich.