

Dormir mal, el estrés, la falta de vitaminas e incluso la alimentación pueden jugar un rol clave:

¿Vivimos en la era del cansancio? Expertos aconsejan qué hacer para descansar mejor

Desde regular el uso de pantallas hasta sospechar ante una posible patología de salud mental, los especialistas recomiendan estar atentos. Una opción es establecer un día como "cura de sueño" para acostarse temprano e incorporarlo progresivamente.

MANUEL HERNÁNDEZ

Las personas lo repiten: están cansadas y no logran reponerse de las responsabilidades que implica la vida. El trabajo, la hiperconexión, los quehaceres del hogar, la familia. Todo va sumando. Y cada vez es más frecuente escuchar, incluso en las consultas, cómo se repite la frase de que, por más que lo intenten, los pacientes no logran un descanso reparador.

Catalina Torres, neuróloga de la Clínica Santa María, aclara que en principio se debe diferenciar el cansancio de la hipersomnia, que es el exceso de sueño a pesar de haber dormido suficiente. Y detalla que "el cansancio es más bien una falta de energía que en ocasiones puede aliviarse con el descanso, un buen manejo de hábitos y estrés".

En ese sentido, dice que el cansancio puede generarse por dormir menos de lo necesario, así como tener horarios irregulares para dormir y estar "desalineados con nuestro ritmo circadiano".

La directora del Centro de Sueño UC, Carolina Aguirre, coincide en que lo más perjudicial es dormir mal y que si las personas pudieran mejorar su rutina del sueño, reducirían sus niveles de cansancio. "La mayoría de los pacientes que llegan por cansancio duermen mal. Y claro, llegan a su casa, entre cocinar, ordenar, estar con sus hijos, recién se desocupan cerca de las 10 de la noche o más tarde y ahí es cuando sienten que pueden tener su tiempo. ¿Y qué hacen? Revisan su celular, ven una serie y terminan durmiendo tarde, mal y poco".

Para eso, dice, hay que hacer el hábito de comenzar a mejorar las rutinas de sueño. Incluso, sugiere que las personas partan reservando un día a la semana para hacer "cura de sueño", donde se organicen para no tener que realizar todas las tareas, y puedan dormir cerca de las 9 de la noche para descansar más, hasta incorporarlo progresivamente a otros días de la semana: "Incluso durmiendo una hora más por día, se pueden notar mejoras y sentir que descansamos más", dice.

También sugiere otras adecuaciones, como incluir el ejercicio (ojalá en la mañana, pero afirma que si solo se puede en la noche, es mejor eso a no hacer, salvo que sea una actividad física que sea muy estimulante y se realice



Un aspecto importante para reducir el cansancio cotidiano es mejorar la rutina del sueño; dormir al menos una hora extra por día puede hacer un cambio significativo.

muy tarde, como una pichanga a las 22 hrs.).

La alimentación también puede afectar nuestras horas de sueño y, por lo tanto, agudizar la sensación de cansancio. Paulina Mella, nutricionista de Clínica Dávila, sugiere mejorar la alimentación para dormir mejor: "Hay que evitar las comidas muy condimentadas o picantes en las noches, consumir probióticos que mejoran la flora intestinal y ayudan con el sueño, entre otras cosas".

Y añade: "Hay que incluir frutas y ensaladas a diario, y en esta fecha hay quienes comienzan alimentaciones restrictivas para perder peso, entonces eliminan todos los

carbohidratos y después las personas andan muy, pero muy agotadas".

Revisar y corregir

Priscilla Valdebenito, internista de la Clínica U de los Andes, dice que lo primero es descartar algunas deficiencias de vitaminas (como la D y B12), minerales, anemia, o alteraciones en la tiroides, "que son cosas que uno las corrige y efectivamente cambia el nivel de energía". El siguiente paso es revisar las horas de sueño y moderar el uso de pantallas porque "hacen que la conciliación del

sueño sea más difícil y el tipo de luz de las pantallas podría deteriorar también la calidad del sueño".

Además, Valdebenito recalca que estar en modo alerta o conectado constantemente al teléfono también puede dificultar el descanso. "Estar todo el tiempo revisando el teléfono, o con esa sensación de no querer perderse nada, también produce esto de estar como hiper alerta".

Para resolverlo sugiere y enumera varias acciones, por ejemplo: implementar la herramienta para controlar el tiempo que se utilizan apps; evitar el uso de pantallas "un par de horas antes de dormir y acostarse", y, además, "dejar un teléfono para el trabajo y otro para la casa para poder apagar uno de los dos cuando uno esté descansando".

Catalina Torres destaca que lo fundamental es "tener horarios regulares de sueño, idealmente de 7 a 9 horas en adultos".

El manejo del estrés también es clave, dice: "Aprender técnicas de respiración, de meditación (...), aprender a estar con atención plena, es decir, con una cosa a la vez, y estar realmente presentes en lo que estamos haciendo, tener una mente que divaga constantemente en el pasado o futuro también empeora nuestra salud mental y genera este cansancio".

Y concluye que si hay síntomas asociados a un mal dormir, como roncar, hacer pausas en la noche, tener un sueño inquieto o un sueño fraccionado, "es importante consultar para descartar enfermedades asociadas".

Si nada de eso funciona, Valdebenito recomienda poner atención a que no haya una patología de salud mental "que se esté manifestando como alteraciones del sueño, dificultad para disfrutar las cosas que antes uno disfrutaba, querer dormir muchas más horas o dormir muchas menos, sentirse como desgastado y cansado (...). No asumir que es solo que se está cansado, sino eventualmente pedir ayuda, pedir una evaluación, si es que parece pertinente".