

Red asistencial llama a regular el sueño para vuelta a clases

SALUD. Especialistas recomiendan iniciar el ajuste al menos dos semanas antes del año escolar, adelantando horarios y reduciendo pantallas.

Ricardo Cortés

rcortes@mercuriovalpo.cl

Con el inicio del año escolar a la vista, profesionales de la red asistencial de Nuble reforzaron el llamado a las familias a preparar el retorno a clases regulando con anticipación los hábitos de sueño de niñas, niños y adolescentes. Tras las vacaciones de verano, los horarios suelen desplazarse hacia rutinas más tardías, por lo que aconsejan comenzar gradualmente el proceso de ajuste para facilitar la adaptación física y emocional.

El subdirector de Gestión Asistencial del Servicio de Salud Nuble (SSN), Dr. Max Besser, enfatizó que el descanso adecuado forma parte de las estrategias de cuidado integral que promueve la red pública. "Como red asistencial reforzamos el llamado a las familias a acompañar este regreso a clases con hábitos saludables. Regular el sueño es una medida concreta de prevención y bienestar, que influye en el rendimiento académico, la salud mental y la respuesta del organismo frente a distintas enfermedades. Un retorno seguro también implica preparar el cuerpo y la mente de niñas y niños, y el descanso adecuado es una base fundamental para poder lograrlo", señaló. Añadió que "el sueño cumple un rol protector en el desarrollo infantil, contribuyendo a fortalecer funciones cognitivas, emocionales e inmunológicas, por



ESPECIALISTAS RECOMIENDAN ADELANTAR GRADUALMENTE LA HORA DE DORMIR Y REDUCIR EL USO DE PANTALLA.

lo que su regulación debe entenderse como una práctica de salud cotidiana y no solo como una exigencia escolar".

Desde el Hospital de San Carlos, la neuróloga y subdirectora médica, Dra. Natalia Hernández, explicó que el retorno implica un ajuste biológico relevante. "No se trata solo de dormir más o menos horas, sino de reordenar el reloj interno. Lo ideal es iniciar la regulación al menos dos semanas antes del regreso, adelantando progresivamente la hora de acostarse y despertarse, junto con rutinas predecibles que incluyan disminución de pantallas, actividades tranquilas y una cena más liviana. El cere-

bro infantil necesita señales consistentes para anticipar un adecuado descanso", indicó.

Agregó que "un buen dormir impacta directamente en aspectos cognitivos, emocionales y aseguran un adecuado crecimiento y desarrollo", recomendando que el dormitorio sea un espacio oscuro, silencioso y libre de dispositivos electrónicos, y que el despertar se acompañe de luz natural y movimiento.

En la misma línea, la neuróloga especialista en trastornos del sueño del Hospital Clínico Herminda Martín, Dra. Paula Ortega, advirtió que ajustar los horarios antes del inicio de clases permite prevenir pro-

blemas de atención, cansancio y cambios de ánimo. "Durante el sueño, el cerebro procesa lo aprendido y regula funciones hormonales cruciales para el crecimiento. Si los niños no descansan lo necesario, tendrán mayores dificultades en la escuela y pueden mostrarse más irritables", afirmó. Ortega recomendó adelantar gradualmente la hora de dormir –en intervalos de 15 a 30 minutos– hasta alcanzar un horario adecuado, idealmente entre las 20:00 y 21:00 horas en los más pequeños, evitar pantallas al menos una hora antes de acostarse y mantener horarios regulares también el fin de semana. **CS**