

El viernes es el Día Mundial del Sueño

Destacan importancia de la calidad del sueño para la salud y el bienestar

Expertos advierten que dormir bien no solo impacta la salud, sino también la calidad de vida y el desempeño cotidiano.

Cada 13 de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño, una fecha que busca concientizar sobre la importancia del descanso y prevenir trastornos que afectan la salud y calidad de vida de las personas.

En Chile, el descanso se ha convertido en un desafío creciente, de acuerdo con la Encuesta de Hábitos Saludables 2025 de Mutua de Seguridad, realizada a más de 9.800 trabajadores, un 60% reconoce dormir menos de siete horas al día debido a preocupaciones y estrés.

Los trastornos del sueño, como el insomnio, la apnea o la hipersomnia, no solo afectan la calidad

de vida, sino que también pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, metabólicas y cognitivas. Además, impactan directamente en la concentración, el estado de ánimo y la capacidad de enfrentar las exigencias del día a día.

En el ámbito laboral, el descanso también se ha vuelto un tema relevante. La encuesta también revela que un 87% declara haber perdido horas de sueño en periodos de estrés o tensión, lo que refleja la estrecha relación entre el descanso, la salud mental y las exigencias del día a día en el trabajo.

"Dormir bien es una necesidad

fundamental para la salud física y mental. Cuando el descanso es insuficiente o de mala calidad, no solo se resiente el bienestar de las personas, sino también su capacidad de concentración, su estado de ánimo y la forma en que enfrentan las exigencias cotidianas. Por eso es clave avanzar en hábitos que favorezcan un descanso adecuado", explica Viviana Alcáide, subgerente promoción de Salud en Mutua de Seguridad.

Asimismo, el estudio evidencia brechas importantes entre hombres y mujeres. Un 69% de las mujeres afirma haber perdido horas de sueño por preocupaciones, frente a un 51% de los hombres,



Revisar pantallas en horario de dormir es una de las actividades que complica el sueño.

lo que se relaciona con mayores niveles de estrés y carga mental.

CALIDAD DEL SUEÑO

Para favorecer un descanso reparador y prevenir trastornos asociados, desde la organización se recomienda incorporar algunos

hábitos simples en la rutina diaria. Dentro de ellos están mantener horarios regulares de sueño, dormir entre siete y nueve horas diarias ayuda a mantener el equilibrio físico y mental. Lo ideal es acostarse y levantarse a la misma hora, incluso los fines de semana.

También realizar actividad física de manera regular, ya que el ejercicio ayuda a reducir el estrés y favorece un descanso más profundo, y reducir el uso de pantallas antes de acostarse, ya que la luz azul puede interferir con la producción de melatonina.