



Día Mundial del Sueño: el descanso se vuelve clave para la salud y el bienestar laboral

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

Desde esta perspectiva, el descanso se vuelve un componente clave del bienestar integral de las personas. La evidencia muestra que cuando las organizaciones promueven entornos laborales saludables y equilibrados, se facilita también la adopción de hábitos que favorecen un mejor dormir.

Claves para mejorar la calidad del sueño

Para favorecer un descanso reparador y prevenir trastornos

asociados, Mutua de Seguridad recomienda incorporar algunos hábitos simples en la rutina diaria:

1. 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.
2. Realizar actividad física de manera regular: El ejercicio ayuda a reducir el estrés y favorece un descanso más profundo. Sin embargo, se recomienda evitar actividad intensa cerca de la hora de dormir.
3. Reducir el uso de pantallas antes de acostarse: La luz azul emitida por celulares, computadores y tablets puede interferir con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño.
4. Aprovechar la luz natural durante el día: La exposición al sol ayuda a sincronizar el reloj biológico y mejorar el ciclo sueño-vigilia.
5. Evitar comidas abundantes y estimulantes por la noche: Prefiere evitar frituras, comidas muy condimentadas o cenas abundantes en las noches. Además, reducir el consumo de cafeína, alcohol y tabaco antes de dormir puede mejorar significativamente la calidad del descanso.
6. Crear un ambiente adecuado para dormir: Un dormitorio oscuro, silencioso y con temperatura moderada favorece el descanso. También se recomienda realizar actividades relajantes antes de acostarse.
7. Gestionar el estrés y las preocupaciones: Organizar tareas pendientes o escribir pensamientos antes de dormir puede ayudar a despejar la mente y facilitar la conciliación del sueño.

Desde Mutua de Seguridad destacan que promover el descanso y los hábitos saludables es parte fundamental de una mirada integral de la salud.