

FOTO CEDIDA



En Día Mundial del Sueño apuntan a la importancia del buen dormir

● Durante mucho tiempo el sueño fue considerado simplemente un periodo de descanso. Hoy la evidencia científica muestra algo muy distinto: dormir bien es un proceso biológico fundamental para la salud del cerebro, el corazón, el metabolismo y el equilibrio emocional. Según la Dra. María Fernanda Gómez, neuróloga de adultos y miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida, diversos estudios indican que actualmente las personas duermen cerca de dos horas menos que hace un siglo. La privación crónica de sueño y el insomnio se asocian a un mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson, lo que plantea un desafío creciente para la salud pública. 