

Dormir bien y vivir mejor

Por Rocío Zúñiga Tapia,
Docente Escuela de Enfermería
Universidad Andrés Bello.

Como proceso esencial, el sueño permite que el cuerpo y mente se recuperen, funciones adecuadamente y se mantengan saludables, favoreciendo el sistema inmunológico, la memoria, el metabolismo y la salud cardiovascular.

La Sociedad Mundial del Sueño recomienda que los adultos deben dormir en 7 a 8 horas cada noche. Sin embargo, para muchas personas, alcanzar esas horas de sueño constituye un desafío. El insomnio es un trastorno del sueño manifestado cuando existe dificultad para conciliarlo, mantenerlo durante la noche, o cuando se despierta tempranamente con incapacidad de volver a dormir, incluso cuando se cuenta con tiempo y condiciones adecuadas para hacerlo. El insomnio puede ser temporal, por ejemplo, asociado a situaciones de estrés o cambios abruptos de horario, o crónico, cuando estos síntomas ocurren al menos tres noches por semana durante tres meses o más.

El problema principal radica en que sus efectos van más allá del cansancio. A corto plazo, el insomnio interfiere con el rendimiento diario, la atención, el estado de ánimo y la calidad de vida. A largo plazo, además, puede relacionarse con la aparición de enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes y otros problemas de salud.

Frente a esto, la higiene de sueño es una medida a implementar, que incluye mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, reducir la

exposición a pantallas antes de dormir, practicar técnicas de relajación, evitar el ejercicio, la cafeína y el alcohol cerca de la hora de dormir, y crear un ambiente propicio en el dormitorio para realizarlo. Cuando estas medidas no son suficientes, es importante consultar a un profesional de la salud para contar con un diagnóstico preciso y acceder a diferentes modalidades de tratamiento que permitan mejorar el descanso y el bienestar general.

Si para vivir mejor es necesario dormir bien, la normalización de las dificultades del sueño no debiera tener cabida, ya que su abordaje oportuno puede mejorar de manera significativa nuestra salud y bienestar.