

La investigación incluyó datos de 5.200 adultos chilenos, los que fueron clasificados en tres grupos según la extensión de las horas que dedicaban al sueño al día.

Por Redacción  
 cronica@diarioesur.cl

Dormir menos de 7 horas al día podría aumentar en un 38% el riesgo de morir por cualquier causa, según un estudio nacional dado a conocer a propósito del Día Mundial del Sueño.

El análisis fue encabezado por el doctor Felipe Díaz-Toro, investigador del Instituto de Cuidado de Salud de la Facultad de Enfermería de la Universidad Andrés Bello (UNAB), siendo el primer estudio chileno en examinar la relación entre las horas de sueño y la mortalidad total y cardiovascular en población adulta representativa.

La investigación, realizada junto a Javier Díaz González, estudiante de Medicina, se basó en datos de más de 5.200 adultos chilenos sin enfermedades cardiovasculares al inicio del seguimiento, utilizando información de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 vinculada con los registros de mortalidad hasta 2018.

Los participantes fueron clasificados en tres grupos: menos de 7 horas, entre 7 y 8 horas (grupo de referencia) y más de 8 horas de sueño diario.

## DESCUBRIMIENTOS

Los investigadores observaron que, en comparación con quienes dormían entre 7 y 8 horas, dormir menos de 7 horas aumentó en 38% el riesgo de muerte, mientras que dormir más de 8 horas elevó el riesgo en 24%, incluso tras ajustar por factores como edad, sexo, tabaquismo, consumo de alcohol, actividad física, comorbilidades y adherencia a una dieta saludable.

"Nuestros hallazgos muestran una relación en forma de U: tanto el sueño insuficiente como el excesivo se asocian a un mayor riesgo de mortalidad. Mantener



La importancia del sueño en la salud cardiovascular fue reforzada según los resultados del estudio.

Estudio abarcó datos nacionales de más de una década

# Advierten sobre riesgos para la salud por dormir menos o de manera más extensa

El estudio se posiciona como uno de los primeros trabajos longitudinales en Chile que examina el sueño como factor predictor de mortalidad

entre 7 y 8 horas diarias parece ser el rango más saludable", señaló el Díaz, epidemiólogo especializado en envejecimiento y condiciones crónicas.

Si bien investigaciones internacionales han asociado la duración del sueño a la mortalidad cardiovascular, este análisis chileno no encontró una relación significativa luego de ajustar los modelos estadísticos.

"Es posible que el número de eventos cardiovasculares en el

seguimiento fuera bajo o que otros factores protectores, como la actividad física y la dieta, hayan atenuado el efecto", explicó el académico.

## SALUD PÚBLICA

Los resultados refuerzan la importancia del sueño dentro de una salud cardiovascular integral, coherente con las recomendaciones de la American Heart Association, que lo identifica como uno de los elemen-

tos esenciales para la prevención de enfermedades crónicas.

"El sueño, junto con la dieta, el ejercicio y la salud mental, debe ser considerado un pilar fundamental en las estrategias de prevención de enfermedades crónicas y envejecimiento saludable", destacó el investigador.

El estudio se posiciona como uno de los primeros trabajos longitudinales en Chile que examina el sueño como factor predictor de mortalidad, estable-

## • Día Mundial del Sueño

Es impulsado por la World Sleep Society, este año con el lema "Duermes bien, vives mejor" y busca concientizar sobre la importancia de un descanso reparador

## • Recomendación

Entre 7 y 9 horas diarias se debe dormir para la salud física, mental y la prevención de enfermedades crónicas, ya que es un pilar fundamental para la calidad de vida.

ciendo una base para futuras líneas de investigación y políticas públicas.

"Estos resultados abren una nueva línea de investigación sobre hábitos de sueño en Chile y su impacto en salud pública. Dormir bien no solo mejora el bienestar diario, sino que también puede prolongar la vida", concluyó.