

Estudio chileno revela que dormir menos de siete horas al día podría ser letal



La investigación

analizó datos nacionales durante más de 11 años y mostró que tanto el sueño insuficiente como el excesivo, elevan el riesgo de mortalidad en adultos chilenos.

Angélica Baeza

Dormir menos de 7 horas al día podría aumentar en un 38% el riesgo de morir por cualquier causa, según un estudio nacional 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 la estudiante de Medicina Javier Díaz González, 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.

El hallazgo

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 entre 7 y 8 horas diarias parece ser el rango más saludable”, señaló el Dr. Díaz-Toro, epidemiólogo especializado en envejecimien-

to 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.

El sueño como pilar de la 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 elementos 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.

Primera evidencia chilena y un llamado a investigar más

El estudio se posiciona como uno de los primeros trabajos longitudinales en Chile que examina el sueño como factor predictor de mortalidad, estableciendo 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 el Dr. Díaz-Toro.