

Ciencia & Sociedad

“

En términos simples el sueño no es un estado pasivo: es un proceso activo que el organismo necesita para mantener su estabilidad fisiológica y mental.

”

Doctor Juan Pablo Betancur, neurólogo.

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

DESDE IMPACTO EN EL ANIMO HASTA MAYOR RIESGO CARDIOVASCULAR

Dormir poco y mal: una problemática con efectos inmediatos y futuros para la salud física y mental

El sueño nocturno es una función fisiológica fundamental para el funcionamiento del organismo y el bienestar integral, pero debe cumplir una serie de condiciones para ello como ser suficiente y continuo. En la sociedad actual predominan una serie de factores que interfieren y cuya persistencia puede llevar a trastornos como falta de horarios regulares, exceso de pantallas y alto estrés, siendo crucial manejarlo para prevenir repercusiones del corto al largo plazo.

“Dormir bien, vivir mejor” es el lema elegido para el Día Mundial del Sueño 2026, iniciativa impulsada por la Sociedad Mundial del Sueño para relevar su importancia crucial para el bienestar integral durante todo el ciclo vital, dedicándole el viernes previo al equinoccio de otoño que este año fue el 13 de marzo.

El sueño es una función y necesidad biológica, indispensable para el funcionamiento normal del organismo y rendir cada día, determinante para el estado de salud física y mental por su implicancia en múltiples procesos orgánicos y cerebrales. Por ello, las alteraciones en este ámbito pueden tener complejas repercusiones en lo inmediato y a largo plazo, desde falta de energía y atención en el día hasta enfermedades mentales o físicas.

Así expone el doctor Juan Pablo Betancur, neurólogo de Clínica Biobío, resumiendo que “en términos simples el sueño no es un estado pasivo: es un proceso activo que el organismo necesita para mantener su estabilidad fisiológica y mental”.

Sobre ello expone que en el sueño se regulan el metabolismo, el sistema inmune, la función cardiovascular, las hormonas y el estado emocional. Además, ocurren procesos fundamentales para la función cerebral como consolidar la memoria y equilibrar circuitos neuronales que participan en la atención, aprendizajes y toma decisiones. Y permite que el cerebro y el cuerpo se recupere del desgaste diario y conserve un funcionamiento físico y cognitivo óptimo.

Nocivo mal dormir

Es así que la falta de sueño y el mal dormir, que puede ser transitorio o persistente, se asocia con una serie de efectos negativos e incluso patológicos.

El especialista advierte que “en el corto plazo, dormir mal puede producir fatiga, dificultad para concentrarse, problemas de memoria, irritabilidad, disminución del rendimiento laboral o académico, y mayor riesgo de accidentes”.

Si es una situación sostenida en el tiempo o crónica el impacto es aún peor. “El mal dormir crónico se ha asociado con mayor riesgo de depresión y ansiedad, enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes, y deterioro cognitivo. Además, cada vez existe más evidencia de que el sueño insuficiente podría contribuir al desarrollo de enfermedades neu-

rodegenerativas”, advierte.

Por ello hay que dormir bien para vivir mejor, lo que significa tener un sueño nocturno de calidad y eso tiene tres elementos principales.

El primero que destaca el doctor Betancur es la cantidad, debe tener una duración suficiente: si bien las necesidades fisiológicas varían entre distintas etapas vitales y personas, en términos generales para

adultos sanos es de 7 a 9 horas por noche. Además, debe tener continuidad, sin despertares prolongados. Y debe reparar al cuerpo y la mente, despertando con sensación de descanso y un estado que permita funcionar bien en el día.

¿Transitorio o trastorno?

Las repercusiones de las alteraciones del sueño generan una seria

preocupación por la prevalencia de este fenómeno en la comunidad.

La Sociedad Chilena de Medicina del Sueño alerta que 80% de la población no duerme la cantidad recomendada y más del 60% no busca ayuda si duerme mal, mientras la Encuesta Nacional de Salud estima que más del 63% tiene algún trastorno del sueño.

Distintas situaciones pueden ser interferir en el dormir, en algunos casos pueden ser particulares y autolimitadas, en otros se prolongan y patologizan.

“Muchas personas pueden tener periodos transitorios de mal dormir relacionados con estrés, cambios de rutina o situaciones puntuales”, aclara el neurólogo. Si la causa se controla, el mal dormir puede desaparecer.

En otras se configura como trastorno: los problemas para dormir persisten, ocurren varias veces por semana durante algunos meses y generan consecuencias en el día. Insomnio, apnea obstructiva del sueño, síndrome de piernas inquietas y trastornos del ritmo circadiano mencionan entre los más frecuentes.

En este sentido, sugiere “consultar cuando existen síntomas como dificultad persistente para conciliar o mantener el sueño, somnolencia excesiva durante el día, ronquidos intensos con pausas respiratorias o fatiga importante pese a dormir varias horas”.



FOTO: FREEPIK

FOTO: FREEPIK



Si bien hay factores fisiológicos, emocionales y patológicos que pueden impactar de forma determinante en la calidad del sueño y ser complejos de manejar, también se sabe que hay una fuerte influencia de los estilos de vida en ello, con hábitos que influyen para bien y otros nocivos. Y es crucial conocerlos para dormir bien y vivir mejor, previendo efectos agudos y crónicos.

El neurólogo Juan Pablo Betancur resalta que el consumo de cafeína y otros estimulantes, beber alcohol, tener horarios irregulares de sueño, la falta de actividad física o las cenas muy abundantes están entre los principales hábitos que pueden interferir negativamente con la calidad del dormir.

"Además, la exposición a pantallas y luz artificial durante la noche se ha convertido en uno de los factores más relevantes en la sociedad actual: la luz de dispositivos electrónicos puede alterar la secreción de melatonina, una hormona clave en la regulación del sueño", advierte.

Y también el ajetreado ritmo de vida contemporánea, con alta carga de demandas laborales y actividades, y poco tiempo para la desconexión y descanso, se asocian a altos niveles de estrés que pueden gatillar la aparición de problemas en el sueño, añade.

Estilo de vida

FRASE

"La exposición a pantallas y luz artificial durante la noche se ha convertido en uno de los factores más relevantes (que interfieren con el sueño) en la sociedad actual".

"Las medidas de higiene del sueño pueden mejorar significativamente la calidad del sueño y prevenir muchos problemas relacionados con el mal dormir".

Doctor Juan Pablo Betancur, neurólogo.

Higiene del sueño

En reconocer lo que afecta negativamente está la clave para saber cómo propiciar un buen dormir. El secreto es mantener hábitos y condiciones para una adecuada higiene del sueño.

Betancur destaca entre las principales recomendaciones el mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, evitar usar pantallas al menos una hora antes de dormir, evitar comidas pesadas en la noche, limitar el consumo de estimulantes en la tarde y noche, y realizar actividad física regular y en horarios que no estén cerca del momento de dormir.

Además, releva que es crucial mantener el dormitorio oscuro, silencioso y con temperatura adecuada para favorecer el sueño, y reservar la cama principalmente para dormir, sin llevar computador y trabajo, por ejemplo.

"Las medidas de higiene del sueño pueden mejorar significativamente la calidad del sueño y prevenir muchos problemas relacionados con el mal dormir", asegura.

OPINIONES

X @MediosUdeC
contacto@diarioconcepcion.cl