

Académica explica consecuencias de un mal sueño



Coyhaique.- El descanso y dormir bien, es una necesidad básica que permite mantener nuestro bienestar general y nuestras funciones básicas. Con ello una buena calidad de vida también.

Francia Rivera Droguett, académica de Enfermería, indica que cuando no logramos un sueño reparador, además de no lograr descansar y recuperarnos de las actividades diarias, podemos exponernos a desequilibrios hormonales que alteran nuestro apetito, provocan fatiga y cansancio crónico. Agrega que la falta de descanso también disminuye nuestra concentración lo que dificulta nuestro óptimo rendimiento y disminuye nuestras habilidades cognitivas viéndonos también más propensos a sufrir accidentes.

La profesional señala que la práctica deportiva o cualquier exigencia física mayor, se torna más difícil y agotadora ante la falta de descanso.

“Finalmente, la falta de un sueño reparador es un factor que lamentablemente, junto a otros, influye en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, debilitamiento de nuestro sistema inmune y problemas de salud mental como depresión o cuadros ansiosos”, añade Francia Rivera.

Explica que, para lograr un sueño reparador, los expertos entregan algunas recomendaciones como establecer horarios de sueño estables; dormir un mínimo de 6 a 7 horas diarias; eliminar las pantallas por lo menos una hora antes de ir a dormir y en lo posible retirarlas del dormitorio (televisores, tablets, computadores y celulares).

También es importante comer comidas livianas en la noche, 1 a 2 horas antes de acostarse, evitando estimulantes como el café, té, alcohol o cigarrillos; evitar las siestas y si debe tomarlas, que no excedan los 45 minutos; no automedicarse para dormir; si desea tomar algo antes de acostarse, prefiera la leche tibia o alguna infusión de hierbas; tampoco revise lecturas relacionadas con su actividad laboral; utilice la cama solo para dormir, evitando usarla para actividades como trabajar o comer; use ropa cómoda y de acuerdo a la temperatura ambiental y su propia percepción de la misma.

“Es importante considerar que, frente a trastornos del sueño, que impidan un descanso reparador siguiendo las recomendaciones antes mencionadas, se debe consultar con un especialista a fin de realizar los estudios necesarios que permitan distinguir sus causas, pues en algunos casos, aún con una buena



higiene del sueño, existen trastornos de este que requieren de tratamientos farmacológicos o dispositivos para lograr un buen descanso”, concluye.

La siesta ideal

¿Le ha ocurrido que al dormir a mitad del día despierta más cansado o con el “cuerpo cortado”? En el Día Mundial del Sueño, quisimos averiguar cuál es la duración y horario perfecto de una siesta para que sea beneficiosa para la salud.

Según explica el médico especialista en sueño Jorge Jorquera, la siesta “ayuda para la salud cerebral y el desempeño cognitivo permitiendo restaurar la energía y mejorar la concentración”.

Sin embargo, no es llegar y tomar una siesta. Jorquera señala que “idealmente debe ser antes de las 16 horas, ya que de lo contrario puede interferir con el sueño nocturno. Mientras que la duración, lo aconsejable es que sea entre 20 a 30 minutos, pero nunca más de media hora. El tiempo suficiente para conseguir un sueño ligero, permitiendo aumentar el estado de alerta sin entrar en un sueño profundo”.

Además, en los últimos años, múltiples estudios han revelado que incorporar períodos cortos de descanso durante el día contribuye a una vida más larga y saludable. Sobre todo, en la actualidad, donde las estadísticas demuestran que, en los últimos 50 años, se ha perdido el 25% de las horas de sueño producto de malos hábitos, el uso de la luz artificial en pantallas y el estrés.