LITORALPRESS

Fecha: 14-03-2026
Medio: La Discusión
Supl. : La Discusión
Tipo: Noticia general
Título: Dormir mal nos trae repercusiones físicas y emocionales

Pág. : 7
Cm2: 744,6

Tiraje: 3.500
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

LA DISCUSIÓN
diario@ladiscusion.cl
FOTOS: NOTICIAS UDEC

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

Dormir mal nos trae repercusiones físicas y emocionales

Irritabilidad, malas decisiones, accidentes y problemas vasculares son algunas de las consecuencias de no tener una calidad de sueño adecuada. Docente UdeC entrega recomendaciones para todas las edades, facilitando un buen descanso.

Este día 13 de marzo se celebró a nivel mundial el Día del Sueño, creado por la World Sleep Society y fijado para el viernes previo al equinoccio, como una forma de socializar y promover la importancia de un buen descanso. Este año su lema es "Dormir bien, vivir mejor".

Un tercio de nuestras vidas lo pasamos durmiendo, siendo una de nuestras necesidades básicas. Las funciones de nuestro cuerpo se ven afectadas por la calidad de nuestro descanso, siendo el sueño fundamental para la restauración de la energía, la inmunidad, la modulación de las emociones, el dolor y la consolidación de la memoria, explicó la Neuróloga Especialista en Medicina del Sueño y docente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción, Dra. María José Elso Tinoco.

Riesgos de la falta o mala calidad del sueño

La también Jefa de la Unidad de Sueño del Hospital Guillermo Grant Benavente (HGGB) estableció que "si dormimos menos de lo que necesitamos, tenemos más riesgo patologías cardiovasculares, mayor riesgo de depresión y mayor riesgo de accidentabilidad". En adultos se recomienda que las horas de sueño sean entre 7 a 8 horas, y "se ha demostrado que las personas que duermen menos de 4 horas tienen mayor riesgo de mortalidad", sumó.

En el caso de las infancias, la falta de sueño genera mayor hiperactividad y afecta su rendimiento cognitivo, "es más difícil que los niños se concentren y aprendan en clases si no duermen lo que requieren", detalló la neuróloga. En adolescentes, "se ha asociado con mayor riesgo de depresión y de suicidio. Los requerimientos de sueño son mayores que en adultos, en niños puede necesitan hasta 12 horas de sueño y en adolescentes de 9 a 10 horas".

El sueño también modula nuestras emociones. La Dra. Elso describió que cuando no dormimos bien estamos más irritables, más lábiles y tomamos peores decisiones. En adultos también se asocia a mayor riesgo de trastorno de ansiedad y depresión, y de ausentismo laboral.

Recomendaciones para un buen dormir

Cuando la calidad de nuestro sueño se ve afectada por más de 3 meses, es necesario consultar a un especialista. En este caso, las y los especialistas en neurología, existiendo subespecialistas en medicina del sueño.

Las siestas en medio de la jornada solo son recomendadas para algunas personas que refieran mejora de su rendimiento diurno, siendo estas siempre de 20 a 30 minutos antes de las 15 horas. "No se recomienda habitualmente, ya que hay personas que presentan inercia de sueño, requieren muchas horas para sentirse recuperados y, además, puede ser usada para suplir la falta de suelo nocturno", sentenció la especialista.

Para niñas y niños la neuróloga recomendó tener hábitos regulares y una rutina de sueño: "acostarse y levantarse a la misma hora, respetando sus necesidades de sueño, evitar estimulantes como azúcar y en especial las pantallas por lo menos 2 horas antes de acostarse". También recomendó regular el uso de pantallas en adolescentes, en los cuales el consumo excesivo se asocia con peor y menor duración de sueño.

Para las personas adultas, la Dra. Elso sugirió mantener una buena higiene de sueño, mantener un horario regular, exponerse a la luz natural durante el día, crear una rutina previa a acostarse, evitar el consumo de cafeína (café, té y bebidas energizantes) al menos 6 horas antes de ir a dormir, no fumar, evitar pantallas al menos en las dos horas previas, tener un dormitorio oscuro y silencioso, con temperatura agradable.

A esto sumó la importancia de los estilos de vida saludables, con actividad física diaria y alimentación equilibrada, respetando sus horarios.

> Si dormimos menos de lo que necesitamos, tenemos más riesgo patologías cardiovasculares, mayor riesgo de depresión y mayor riesgo de accidentabilidad"
>
> **NEURÓLOGA MARÍA JOSÉ ELSO**
> ESPECIALISTA EN MEDICINA DEL SUEÑO

Un tercio de nuestras vidas lo pasamos durmiendo, siendo una de nuestras necesidades básicas.