

“No podía descansar”, contó el animador de Chilevisión

JC Rodríguez contó que terminó en la clínica tras dos días sin dormir

José Antonio Neme cree que se debió a que su colega trabaja en exceso. “Yo le dije que se tomara tiempo para él, que bajara la velocidad”, comenta.



DAVID VELÁSQUEZ

“Tiene que cuidarse”, opina su compañero y amigo José Antonio Neme.



ROBERT GARCÍA

Julio César Rodríguez necesitó ayuda médica, contó en su podcast.

MAURICIO NEIRA

“Terminé en la clínica”, le confesó Julio César Rodríguez a José Antonio Neme en el podcast “Porque tenía que decirlo”. El animador del matinal “Contigo en la mañana” (CHV) pasó dos días sin poder dormir, sin poder conciliar el sueño.

“Se te pasó la cabeza de largo”, me dijo el doctor. No podía descansar. Quería y no podía”, agregó, destacando que ahora está consumiendo gomitas de melatonina. “He dormido mejor, súper bien y he salido a caminar”.

Neme, por su parte, expresó su preocupación por su compañero. Le ha aconsejado bajar la carga laboral, ya que el comunicador trabaja en el matinal de Chilevisión de lunes a viernes, al igual que en el programa “Podría ser peor” de Radio Bío Bío. A eso le suma el estelar “Primer plano” y los podcasts que realiza para la plataforma Yuly.

“Yo lo quiero un montón y como uno a los amigos los quiere ver bien, obvio que me preocupo. Le dije que se tomara tiempo para él, que bajara la velocidad, que él es su principal activo y tiene que cuidarse”, dice el animador de Mega.

¿Se preocupa por él, José Antonio?

“Me preocupó por él, siempre le digo. Yo soy diferente a Julio. Salgo del programa, apago mi teléfono. Julio no para. A mí me escribe en la mañana para el podcast, pero al mismo tiempo está viendo la pauta del matinal y *Primer plano*. Yo no puedo. No quiero tampoco. Julio es una máquina. Siempre le digo *baja las revoluciones, duerme mejor, viaja solo*”.

¿Es Julio un trabajador?

“Tiene una capacidad que yo pocas veces he visto en alguien. En la industria nadie más la tiene. Es capaz de comunicar, pero al mismo tiempo generar contenidos, participar de los procesos creativos, está viendo lo que están publicando otros, no está en lo obvio. Todo lo demás de la industria es una copia de lo de al lado. Julio es una persona que es capaz de echar a andar procesos creativos y contagiar a sus equipos de eso. Entonces, me imagino que eso tiene un costo personal en términos energéticos. Yo soy más mezzuino creativamente hablando”.

Pablo Salinas Carrizo, neurólogo de Clínica Quilín Universidad de Chile, explica que “puede haber varias condiciones en las que las personas no pueden dormir”.

Explíquese, por favor.

“Generalmente se asocia a cuadros de estrés o de angustia muy intenso, lo que altera el ciclo de sueño vigilia, básicamente por la gran angustia que está sintiendo la persona y el desbalance en neurotransmisores. Otras veces puede ser algún tipo de fármaco que se ingiere, pero son las menos ocasiones”.

Salinas agrega: “El abordaje de los cuadros de angustia es multidisciplinar. De partida la persona que está cursando un cuadro de angustia prolongado tiene que tratarse, consultar con algún profesional de salud mental. En el caso de que se trate de una persona que está cursando una angustia aguda por alguna situación como duelo, que puede ser pérdida de algún familiar, pérdida del trabajo o cualquier tipo de pérdida, se le aconseja tratar de guardar reposo y ocupar fármacos que sean hipnóticos suaves, en este caso melatonina es una opción”, agrega el profesional.