

## Dormir con calor

Señor director:

El planeta se calienta y los episodios de calor extremo son cada vez más frecuentes, afectando no solo nuestra rutina diaria, sino también el descanso nocturno. Dormir bien es esencial para la salud física y mental, pero las altas temperaturas alteran el ciclo normal del sueño, generando insomnio, irritabilidad y fatiga.

En este contexto, es fundamental adoptar medidas simples que favorezcan un descanso reparador.

Mantener la rutina antes de dormir, cenar liviano, hidratarse ade-

cuadamente y tomar una ducha fría son acciones que ayudan a disminuir la sensación térmica. Asimismo, ventilar el dormitorio, usar ropa ligera y evitar dispositivos electrónicos contribuyen a crear un ambiente más confortable. Dormir no es un lujo, es una necesidad biológica que impacta directamente en nuestro bienestar y productividad. En tiempos de calor extremo, cuidar el sueño es cuidar la salud.

**Katiuska Reynaldos Grandón**  
investigadora Universidad Andrés Bello