LITORALPRESS

Fecha: 16-03-2024
Medio: Diario El Cóndor
Supl. : DIARIO EL CONDOR
Tipo: Noticia general
Título: **El sueño es un derecho**

Pág. : 2
Cm2: 66,8

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

El sueño es un derecho

Estimado director:

La conmemoración del Día Mundial del Sueño nos da la oportunidad de reflexionar sobre la interconexión entre el descanso y la salud mental, dos pilares fundamentales de nuestro bienestar que a menudo son sacrificados en el altar de la productividad. La pandemia exacerbó el insomnio y la ansiedad, por lo que urge reconocer la importancia del sueño como un derecho básico.

Datos recientes muestran que más del 67% de la población sufre algún trastorno del sueño desde el inicio de la pandemia (Clínica Somno), mientras que uno de cada cuatro chilenos declaró tener síntomas de ansiedad (ACHS-UC).

Es esencial reconocer que el descanso no es un lujo, sino una necesidad imperativa para la eficiencia y la creatividad. Más aún cuando un amplio porcentaje de la población recurre a medicamentos para dormir, evidenciando un escenario preocupante que no debemos ignorar.

El deporte emerge como una herramienta valiosa en este contexto. No solo mejora nuestra condición física, sino que también actúa como un antídoto contra el estrés y la ansiedad, liberando endorfinas que mejoran nuestro estado de ánimo y calidad de vida.

Es hora de reevaluar nuestras prioridades como sociedad y fomentar prácticas saludables que incluyan la actividad física regular como un componente esencial para la salud mental y un sueño reparador.

Daniela Baytelman
CEO de Easycancha