

Fecha: 09-04-2025
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Noticia general
 Título: Allison Göhler cuenta por qué se despierta a las 3.30 am

Pág.: 28
 Cm2: 479,2
 VPE: \$ 2.635.260

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: ☐ No Definida

"No quedo con sueño", afirma la meteoróloga de CHV

Allison Göhler cuenta por qué se despierta a las 3.30 am

FERNANDO MARAMBIO

"Sí, es verdad: yo me despierto de lunes a viernes a las 3.30 de la madrugada", cuenta la meteoróloga Allison Göhler, rostro matinal de Chilevisión. A continuación plantea que para ella es una sorpresa que este hecho llame tanto la atención. "Siempre me preguntan cómo lo hago y por qué lo hago", explica antes de decir que con cinco horas diarias le bastan.

Claro, ¿por qué lo hace?

"Debo llegar al canal a las 6 de la mañana. Yo me despierto mucho antes porque reviso mucho material de meteorología, cómo estará el tiempo, las proyecciones, busco material y videos para mostrar al aire los huracanes, marejadas y alertas en el mundo para saber qué pasará. Además leo la prensa".

¿Pero no sufre?

"No, yo no quedo con sueño, ando bien por el día. Igual me tomo una siesta muy agradable entre las 4 y las 6 de la tarde".

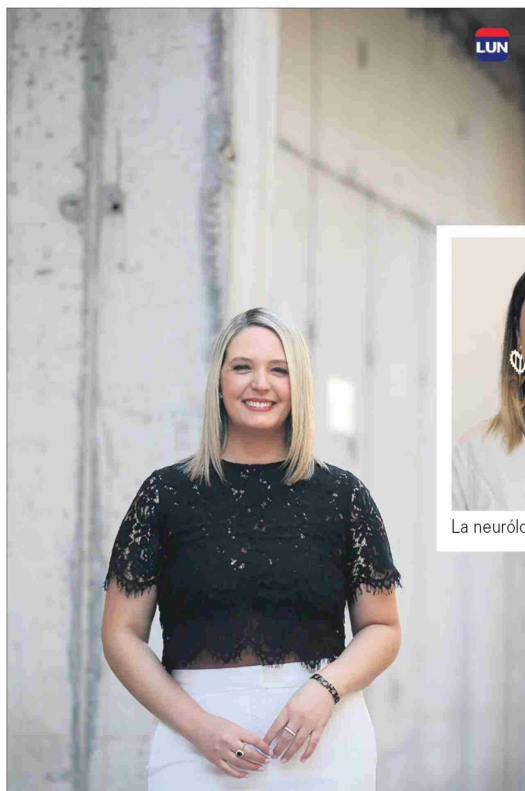
Afirma que desde hace mucho tiempo ha tenido un hábito de sueño poco común. Por siete años laboró en minería bajo turnos de 7 días de trabajo por 7 días libres. Luego se fue a Chicago, donde daba reportes del tiempo para la señal de Televisa Univisión: "Me despertaba a la 1 am porque debía estar a las 5 am (en el canal) y aprovechaba antes para revisar todo tipo de información meteorológica".

Al volver a Chile, le ofrecieron un ritmo de una semana de día y otra de tarde. "Estaba contenta, pero al final del matinal me pidieron que me quedara con ellos", dice.

Si por esas cosas de la vida Allison se quedara un poco adormilada en cama, sus dos perritos se le acercan y le recuerdan que llegó la hora de comenzar el día, aun-

Decidió madrugar en modo extremo para estudiar mejor el tiempo en el mundo. Neuróloga habla de los riesgos de un sistema de turnos.

Allison duerme un total de 5 horas por noche.



que esté completamente oscuro.

Göhler explica que su pareja trabaja de lunes a viernes en Viña del Mar, por lo cual ella no molesta a nadie con su costumbre.

¿Puede salir alguna nochecita?

"Tengo poca vida social. Mi rutina es algo fome: paseo a mis perritos, ordeno la casa, veo las noticias y me acuesto temprano. Los fines de semana duermo hasta un poco más tarde".

Menos mal.

"Sí, esos días me despierto a las 6 am".

Peligros

Catalina Torres, neuróloga de la Clínica Santa María, escucha con atención el caso de Allison Göhler. "Ella hace las horas de su sueño fraccionado. Lleva un sistema de turno, un sistema que se define porque su

sueño no está alineado con el ritmo natural de la luz y el ritmo fisiológico tiene que adaptarse por el trabajo. Lo normal y fisiológico es que nos despertemos cuando sale el sol, así ha sido por siglos de siglos", afirma la profesional que mantiene la cuenta de Instagram @dra.buendormirysalud, donde trata esta clase de temas.

La neuróloga Catalina Torres.

Torres dice que quienes están desalineados

con el horario natural para el descanso sufren consecuencias de salud. "Tienen más riesgos cardiometabólicos y trastornos de ánimo".

¿Qué implica hacer turnos?

"Sobrepeso, resistencia a la insulina, mayor posibilidad de diabetes tipo 2, aumento de presión arterial, alteraciones hormonales, mayores riesgos de eventos cardiovasculares como infarto y más trastornos de ánimo. Eso incide en una menor calidad de vida".

La neuróloga explica que para que el sueño sea adecuado no sólo debe cumplir con una cantidad de horas. "Además debe ser nocturno, continuo y que se sienta reparador, es decir, que la persona no se despierte cansada", asegura.