

Más del 60% de los chilenos tiene problemas para dormir

Dormir menos de seis horas de forma crónica puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión.



obesidad, depresión, deterioro cognitivo e, incluso, accidentes laborales o de tránsito.

“La falta de sueño no solo afecta el ánimo o la concentración. Dormir menos de seis horas de forma crónica puede alterar el metabolismo, debilitar el sistema inmune y aumentar el riesgo de enfermedades graves”, explica la Dra. Larisa Fabres, neuróloga del Programa de Medicina del Sueño de Clínica Universidad de los Andes.

TRASTORNOS DEL SUEÑO MÁS COMUNES

El insomnio es el trastorno más frecuente. Cerca de la mitad de las personas lo experimentará alguna vez en la vida, y entre un 15 y 20% lo padece de forma crónica o aguda. Se manifiesta por dificultad para conciliar o mantener el sueño, o por despertar antes de lo previsto.

“Cuando el insomnio se mantiene por más de tres semanas o interfiere con la vida diaria, es fundamental consultar a un especialista. Dormir mal no es normal, y tiene tratamiento”, enfatiza la Dra. Fabres.

Otro trastorno habitual es la apnea obstructiva del sueño, caracterizada por pausas respiratorias nocturnas, ronquidos intensos y somnolencia diurna. Se asocia a obesidad, hipertensión y diabetes, y puede aumentar el riesgo de infarto o ataque cerebrovascular si no se trata. Su diagnóstico se realiza mediante una polisomnografía, examen que evalúa las fases del sueño y las pausas respiratorias.



FOTO REFERENCIAL.

También destaca el síndrome de piernas inquietas, un trastorno neurológico que provoca una necesidad irresistible de mover las piernas durante el reposo, afectando la conciliación y continuidad del sueño. Aunque puede presentarse a cualquier edad, es más frecuente desde los 40 años y puede asociarse a anemia o al uso de ciertos medicamentos.

RECOMENDACIONES PARA DORMIR MEJOR

Para mejorar la calidad del sueño, la Dra. Fabres entrega algunas recomendaciones prácticas:

- **Mantener** horarios regulares de sueño, incluso los fines de semana.

- Evitar el uso de pantallas, y el consumo de cafeína y alcohol, al menos, una hora antes de dormir.

- Dormir en un ambiente oscuro, silencioso y con temperatura agradable.

- No usar la cama para otras actividades como ver televisión o trabajar.

“En caso de que las dificultades persistan por tres semanas o más, es importante consultar con un especialista para abordar el problema de forma integral y darle una solución definitiva acorde a cada persona”, concluye la neuróloga.

Cada segundo viernes de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño, una fecha que busca generar conciencia sobre la importancia del descanso reparador, porque dormir bien es una necesidad biológica que impacta directamente en la salud física, mental y emocional.

En Chile, más del 60% de las personas declara tener problemas para dormir al menos tres veces por semana, lo que afecta su bienestar diario y su calidad de vida. Un sueño de calidad permite al cuerpo recuperarse, fortalecer el sistema inmune, consolidar la memoria y regular las emociones. Por el contrario, dormir mal o menos de lo necesario, puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares,