

Las altas temperaturas se mantendrán hasta el viernes:

# Cinco claves para dormir mejor durante las olas de calor

Evitar comidas picantes y preferir frutas y verduras, usar un pocillo con agua cerca del ventilador y poner bolsas de gel frío para enfriar el colchón son algunas ideas.

MANUEL HERNÁNDEZ

Dar vueltas en la cama y luchar con el calor para conciliar el sueño es parte de lo que conllevan las altas temperaturas del verano y que se agudizarán durante los próximos días, ya que la Dirección Meteorológica de Chile (DMC) emitió una alerta de altas temperaturas desde la Región de Coquimbo hasta la Región del Biobío.

De acuerdo al pronóstico, desde la tarde del domingo —cuando la Región Metropolitana alcanzó una máxima de 35,3 °C— hasta el viernes 27 habrá altas

temperaturas.

¿Qué se puede hacer? El doctor Alejandro de Marinis, neurólogo e integrante del Programa de Medicina del Sueño de Clínica Universidad de los Andes, explica que “el calor interfiere en el reloj biológico que determina nuestro ciclo de sueño y vigilia. Cuando vamos a dormir nuestra temperatura corporal viene a la baja, lo que facilita el inicio de este. Una temperatura ambiental alta afecta negativamente el proceso”.

Los especialistas recomiendan distintas medidas para poder contrarrestar el calor y con-

ciliar el sueño durante los próximos días:

**1 Cerrar ventanas y cortinas en las horas de mayor calor.** El doctor Marinis asegura que “eso evita que el aire caliente ingrese”.

Coincide Gilles Flamant, investigador del Centro de Desarrollo Urbano Sustentable (Cedus), quien afirma que “hay que evitar que el sol entre al interior de la habitación durante las horas del día”. Para eso, recomienda utilizar cortinas *blackout* o protecciones solares en todas las ventanas de la vivienda. Eso sí, sugiere abrir las ventanas a primera hora del día y en la noche para “evacuar todo el calor acumulado de las viviendas cuando la temperatura al exterior está más fresca”.

**2 Ventilador apuntando a la ventana.** El académico Gilles Flamant dice que el

ventilador dentro del dormitorio “crea una corriente de aire que da una sensación de frescura, lo que contribuye al confort de la persona que duerme”.

En ese sentido, la académica de la Escuela de Enfermería de la U. Diego Portales, Dennisse Brito, propone dejar un recipiente con agua fría cerca del ventilador, porque “genera una especie de aire acondicionado casero, que crea más humedad”. Por último, sugiere que el ventilador apunte hacia la ventana abierta: “Elimina el aire caliente, lo saca de la habitación y también refresca”.

**3 Rociar ligeramente la ropa de cama con agua y dormir con ropa suelta de algodón.** Brito afirma que “este material ayuda a disipar la temperatura corporal”. Además, pueden utilizarse bolsas de gel frío: “Así como lo calentacama en inmier-



La hidratación es importante, pero se recomiendan dejar de tomar agua dos horas antes de dormir para evitar cortar el ciclo del sueño.

no, estas bolsitas pueden ayudar a enfriar un poco el colchón y así cuando uno se va a acostar no esté tan caluroso”, explica la académica de Enfermería.

**4 Cenar liviano.** Hay comidas que generan aumento de temperatura. Dennisse Brito enumera las grasas y la comida picante. Entonces, precisa, “debíamos comer tres o cuatro horas antes de dormir y ojalá frutas y verduras frescas, con harta agua, como la sandía”.

Además agrega que la hidratación es muy relevante, pero para cuidar la higiene del sueño, “uno debiera tomar mucha agua en el día, pero dejar de ha-

cerlo unas dos horas antes de ir a acostarse, porque sino me voy a levantar para ir al baño, y ahí corto el ciclo del sueño. Y con el calor va a costar volver a dormir”.

**5 Ducharse antes de dormir.** Sin embargo, el neurólogo de Marinis aclara que “no con agua tan fría, ya que si no se crea el ‘efecto rebote’, el cual causa que el calor corporal vuelva a subir”. Coincide Dennisse Brito, quien detalla que “si uno se ducha frío, el cuerpo lo que va a hacer automáticamente es aumentar el calor porque reconoce una pérdida rápida de temperatura. Por eso no se indican baños fríos, deben ser tibios”.