

## Marzo, rutina y sueño

Marzo marca el regreso a la rutina laboral y escolar en Chile, pero también instala un problema que suele normalizarse: dormir mal. Acostarse más tarde, levantarse más temprano y sostener jornadas exigentes se asume como parte inevitable del año, cuando en realidad constituye un factor de riesgo para la salud.

La evidencia científica es clara. Dormir menos de lo necesario no solo provoca cansancio, sino que altera procesos fisiológicos clave. Estudios recientes demuestran que la restricción del sueño se asocia a un menor nivel de actividad física durante el día y a elecciones alimentarias menos saludables, favoreciendo conductas sedentarias y el consumo de alimentos de baja calidad nutricional. Dormir mal, por tanto, no es un problema aislado: desordena toda la rutina de autocuidado.

La relación entre sueño, alimentación y movimiento es bidireccional. Tener hábitos alimentarios saludables y una mayor actividad física permiten una mejor duración y calidad del sueño, mientras que la desorganización de estos factores deteriora el descanso y el bienestar general. Ignorar esta interacción implica desaprovechar una estrategia preventiva de alto impacto y bajo costo.

Que dormir poco sea parte del discurso cotidiano no lo vuelve inocuo. La normalización del cansancio permanente refleja una forma de organización social que prioriza la productividad por sobre la salud. En un país donde las enfermedades crónicas siguen en aumento, cuidar del sueño es una medida básica de salud pública.

MARCELA SIRGUIADO DAVIS  
Académica carrera de Enfermería,  
Universidad Autónoma de Chile