

Salud mental y sueño

Los datos revelan una situación preocupante. Más del 67% de la población chilena (dos de cada tres personas) 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).

Con esos antecedentes en la mano, el Día Mundial del Sueño nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre un aspecto fundamental de nuestra vida: el descanso. Este año, más que nunca, es crucial que prestemos atención a esta conmemoración, ya que nos enfrentamos a una epidemia silenciosa que afecta a millones en todo el mundo: el insomnio y los trastornos del sueño.

El hecho de que se dedique un día específico para concienciar sobre el sueño subraya la importancia que tiene en nuestra salud general. Sin embargo, más allá de simplemente buscar una buena noche de descanso, debemos reconocer la profunda interconexión entre el sueño y la salud mental.

Estudios recientes revelan que un alarmante porcentaje de la población mundial sufre de trastornos del sueño. Ya sea por el estrés, la ansiedad, los irregulares horarios de trabajo o el uso excesivo de dispositivos electrónicos, cada vez más personas experimentan dificultades para conciliar el sueño o mantenerlo durante toda la noche. Este fenómeno no solo afecta nuestra energía y productividad diaria, sino que también tiene consecuencias significativas para nuestra salud mental.

El sueño desempeña un papel fundamental en la regulación de nuestras emociones, la consolidación de la memoria

y la capacidad para manejar el estrés. Cuando no dormimos lo suficiente, nuestro cerebro no puede llevar a cabo estos procesos vitales de manera efectiva, lo que puede dar lugar a problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. Además, la falta de sueño crónica puede agravar condiciones preexistentes, haciendo que sea aún más difícil para las personas encontrar un equilibrio emocional.

Por tanto, el Día Mundial del Sueño nos insta a reflexionar sobre cómo podemos mejorar nuestra relación con el descanso y, en última instancia, con nuestra salud mental. Esto implica no solo establecer rutinas de sueño más saludables, sino también abordar las causas subyacentes de nuestros problemas para dormir. Necesitamos priorizar el autocuidado, aprender a manejar el estrés de manera más efectiva y, cuando sea necesario, buscar ayuda profesional.

Además, es crucial que como sociedad reconozcamos la importancia del sueño y trabajemos para crear entornos que fomenten hábitos de descanso saludables. Esto puede implicar políticas laborales que promuevan un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, así como campañas de concienciación pública sobre la importancia del sueño para la salud general.

En última instancia, el Día Mundial del Sueño nos recuerda que el descanso no es un lujo, sino una necesidad fundamental para nuestra salud y bienestar. Al abordar nuestros problemas de sueño, no solo mejoramos nuestra calidad de vida individual, sino que también contribuimos a la creación de una sociedad más saludable y equilibrada en su conjunto.