

COLUMNA

Bianca Puntareli
académica de Terapia Ocupacional,
Universidad Andrés Bello



El "Mal Dormir": Un problema de Salud Pública

El "mal dormir" se ha arraigado como un problema de salud pública en Chile, una realidad oculta que exige atención urgente en una sociedad que carece de conocimiento sobre la higiene del sueño. En un país donde persiste una marcada desigualdad en el acceso a la atención médica del sueño, la brecha entre el sector público y privado se hace evidente.

Es esencial comprender que el sueño no es recuperable, y las "curas de sueño" no son efectivas ya que el cerebro sigue activo segregando sustancias. Intentar recuperar el sueño perdido tras una noche de traspasar o insomnio no compensa las horas perdidas, y aunque la cafeína puede proporcionar un estímulo temporal, sus efectos son transitorios.

Investigaciones sobre la conducta humana demuestran que el mal dormir afecta al lóbulo frontal, alterando la capacidad de filtrar información, los códigos sociales, el aprendizaje y la toma de decisiones. Esto puede provocar irritabilidad, hostilidad y agravar reacciones agresivas, manifestándose en comportamientos como la conducción temeraria o las dificultades para enfrentar la rutina diaria, todo, porque no tuvimos tiempo suficiente para reparar el trauma de la cotidianidad durante el escaso sueño que tuvimos la noche anterior.

Los adolescentes, con sus complejas rutinas, son aún más susceptibles a los efectos del mal dormir, como el sobrepeso y el consumo de sustancias psicoactivas, debido a la reducción de sus ciclos de sueño por el uso de redes sociales y videojuegos.

Si bien los tratamientos del sueño son escasos, la promoción de un buen descanso lo es aún más. En este sentido, enrielar el ritmo circadiano tal vez es la mayor muestra de equidad e igualdad que pueda otorgar un Estado y que puede ser implementada en colegios, jardines infantiles, centros comunitarios y lugares de encuentro.

Entonces, ¿cuánto y cómo debemos dormir? Los especialistas en medicina del sueño recomiendan entre 6 y 7 horas para adultos, mientras que los adolescentes requieren entre 8 y 9 horas.

Aquí hay algunos consejos para mejorar la calidad del sueño: Establecer una rutina de sueño regular, con horarios fijos para acostarse y despertarse; crear un ambiente propicio para dormir (oscuro, silencioso y fresco); evitar el consumo de cafeína, teína, mate y alcohol antes de acostarse; realizar actividad física regular, pero evitar hacerlo muy cerca de la hora de dormir; relajarse antes de acostarse; evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de acostarse.