

## Acostumbrados a vivir cansados

En Chile, cada vez más personas despiertan cansadas. No se trata solo de estrés: llevamos años acostumbrándonos a rutinas que desgastan física y mentalmente. Dormimos poco, comemos rápido, vivimos conectados de forma permanente y sostenemos jornadas que muchas veces no terminan al cerrar el horario laboral. Según la Superintendencia de Seguridad Social, más del 33% de las licencias médicas emitidas en 2024 correspondieron a trastornos de salud mental. Sin embargo, entender esta crisis única-

mente como un problema individual sería insuficiente. Detrás de esas cifras también existen hábitos deteriorados, dinámicas laborales excesivas y una forma de vivir que erosiona progresivamente la salud.

Uno de los factores más visibles es la hiperconectividad: revisamos el teléfono antes de dormir y apenas despertamos. Incluso los espacios de descanso quedaron invadidos por notificaciones, correos y estímulos constantes que dificultan desconectarse. En medio de esta realidad, olvida-

mos algo esencial: la salud comienza en lo básico. Dormir bien, alimentarse adecuadamente, mantener vínculos afectivos, realizar actividad física y disponer de tiempo real para descansar siguen siendo factores protectores clave. Tal vez por eso el agotamiento se volvió cotidiano: aprendimos a reaccionar cuando la salud se deteriora, pero no a cuidar aquello que la sostiene cada día.

**Marcela Sirguiado Davis**  
Académica carrera de Enfermería  
Universidad Autónoma de Chile