LITORALPRESS

Fecha: 03-08-2025
Medio: El Heraldo
Supl. : El Heraldo
Tipo: Noticia general
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Sueño reparador en invierno

Pág. : 5
Cm2: 418,7
VPE: $ 837.381

Tiraje: 3.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: No Definida

Sueño reparador en invierno

Cuando pensamos en los efectos del invierno, solemos asociarlo al frío, a la lluvia, a la ropa de abrigo o a las enfermedades respiratorias. Sin embargo, pocas veces reparamos en algo tan básico como el sueño. Y es que, aunque no lo creamos, las bajas temperaturas pueden jugar en contra de un descanso reparador, con todas las consecuencias que ello implica.

Dormir bien es una necesidad de nuestro organismo. El cuerpo necesita bajar su temperatura de forma natural para entrar en las fases profundas del sueño, esas que permiten recuperar la energía, mantener el sistema inmune funcionando y proteger nuestra salud física y mental. Pero si la habitación está demasiado fría, como puede suceder en esta época, este proceso se interrumpe: damos vueltas en la cama, nos despertamos en la madrugada y amanecemos con la sensación de no haber descansado en absoluto.

En un país donde el invierno se hace sentir con fuerza en gran parte del territorio, garantizar una temperatura adecuada en la habitación es un paso indispensable para cuidar nuestra salud. Se recomienda mantenerla entre 15 y 19 grados, además de utilizar ropa de cama adecuada y calefacción segura.

Puede parecer un detalle menor, pero la falta de un buen dormir no solo afecta nuestro ánimo y concentración, sino que también aumenta el riesgo de hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y un sistema inmune más vulnerable justo en la época del año donde más necesitamos mantenerlo fuerte.

Por supuesto, dormir bien en invierno no depende únicamente del abrigo o la calefacción. Los resfriados, la congestión y la tos persistente también

Nicolás Bastián
Médico especialista
Tarapacá Interclínica

pueden transformarse en enemigos de nuestro descanso, creando un círculo vicioso: dormimos mal, nos enfermamos más y, al enfermarnos, descansamos peor.

Por eso, si a pesar de cuidarnos y mantener un ambiente adecuado seguimos teniendo insomnio, cansancio extremo, dolor persistente o problemas respiratorios nocturnos, es fundamental consultar con un profesional de salud.

Dormir bien es clave para nuestra calidad de vida, y en invierno más que nunca debemos darle la importancia que realmente merece.