LITORALPRESS

Fecha: 13-03-2026
Medio: El Diario de Atacama
Supl. : El Diario de Atacama
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: Dormir para prevenir: la deuda de la salud pública con el sueño**

Pág. : 8
Cm2: 178,5

Tiraje: 2.200
Lectoría: 6.600
Favorabilidad: No Definida

Columna

Dormir para prevenir: la deuda de la salud pública con el sueño

Dra. María Fernanda Gómez Morales
Neuróloga de adultos y especialista en trastornos del sueño
Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV)

Durante mucho tiempo el sueño fue considerado simplemente un periodo de descanso. Hoy la evidencia científica muestra algo muy distinto: dormir bien es un proceso biológico fundamental para la salud del cerebro, el corazón, el metabolismo y el equilibrio emocional. Sin embargo, paradójicamente, en la sociedad moderna dormimos cada vez menos.

Diversos estudios indican que actualmente las personas duermen cerca de dos horas menos que hace un siglo. Esta reducción progresiva del tiempo de sueño no es inocua. La privación crónica de sueño y el insomnio se asocian a un mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson, lo que plantea un desafío creciente para la salud pública.

Dormir no solo permite recuperar energía. Durante la noche el cerebro realiza procesos esenciales de restauración neuronal, regulación emocional y consolidación de la memoria. Cuando estos procesos se interrumpen de manera repetida, aumentan los riesgos cardiovasculares, metabólicos y neurológicos. Por eso, el sueño debería ser considerado un pilar fundamental de la salud, al mismo nivel que la alimentación o la actividad física.

La investigación también ha permitido identificar señales tempranas de riesgo. Un ejemplo es el trastorno conductual del sueño REM, una alteración en la que las personas actúan físicamente sus sueños durante la noche. Este trastorno se considera actualmente un estadio premotor de la enfermedad de Parkinson. Se estima que cerca del 85% de quienes presentan esta condición podría desarrollar Parkinson en un plazo aproximado de doce años. Detectarlo permite mantener a los pacientes en vigilancia y promover estrategias preventivas.

En este contexto, los cambios en el estilo de vida adquieren un rol clave. Mantener horarios regulares de sueño, evitar sustancias tóxicas y realizar actividad física de manera habitual son medidas que pueden contribuir a proteger la salud cerebral.

El ejercicio, por ejemplo, tiene efectos directos sobre la calidad del sueño. Reduce el tiempo que tardamos en quedarnos dormidos, aumenta la proporción de sueño profundo y disminuye la severidad de trastornos como el ronquido o la apnea del sueño, incluso independientemente de la pérdida de peso.

Otro aspecto muchas veces olvidado es la regularidad de los horarios. No basta con dormir suficientes horas; también importa cuándo dormimos. Grandes diferencias entre los horarios de sueño de la semana y del fin de semana –lo que se conoce como "jet lag social"– se asocian a mayor riesgo cardiovascular y metabólico.

La adolescencia ilustra bien este problema. Los jóvenes necesitan dormir entre ocho y diez horas por noche, pero los cambios hormonales propios de esta etapa retrasan naturalmente su horario de sueño. Cuando deben iniciar sus actividades académicas muy temprano, se produce una privación crónica de sueño que se ha relacionado con mayor depresión, impulsividad, accidentes de tránsito y consumo de sustancias. Se ha sugerido que las clases en esta etapa, por ejemplo, comiencen luego de las 10 horas para evitar este tipo de situaciones.