

Fecha: 19-03-2024
Medio: Diario Concepción
Supl.: Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: La relevancia del sueño para la salud humana

Pág.: 2
Cm2: 317,2
VPE: \$ 381.287

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: ☐ No Definida

El 15 de marzo se celebró el Día Mundial del Sueño, una instancia para recordar la enorme relevancia que el sueño tiene para el bienestar biopsicosocial de los seres humanos. El dormir es parte de los ritmos circadianos de los organismos.

Aunque varía de individuo en individuo se estima que es deseable que una persona transite por 5 o 6 ciclos de sueño para descansar bien. Dicho esto, y atendiendo al ciclo vigilia (estar despierto) – sueño (dormir) habremos de considerar la estrecha relación que existe entre la actividad en la vida cotidiana y la necesidad de descanso.

Se ha escrito suficiente sobre la higiene del sueño desde un punto de vista individualista: dormir 7 u 8 horas; no comer ni beber ciertos alimentos antes de acostarse; usar ropa holgada; no ver televisión hasta el momento de intentar dormir.

Sin embargo, hoy estamos asistiendo a un fenómeno complejo y masivo, el de ciudades o barrios que son hostiles para nuestro descanso por contaminación acústica y lumínica. En un estudio desarrollado en Barcelona se en-

contró una mayor proporción de personas con cáncer a las mamas y la próstata por exposición a las luminarias Led de sus barrios. El organismo necesita oscuridad para secretar melatonina y al parecer la luz blanca y fría de dichas luminarias inhibe este proceso fisiológico.

Los seres humanos viven estrés o tensión mientras están vivos y ello es normal. Los estímulos que causan el estrés pueden ser de naturaleza interna o externa y demandan capacidades de adaptación. Por ello es tan relevante el

Descanso diario. Sin este descanso el organismo va a experimentar a la larga problemas metabólicos e inmunológicos y también en el terreno de la salud mental.

Atendiendo a lo que hemos revisado, las prescripciones individualistas para el dormir no resultan suficientes si atendemos a las complejidades de la vida urbana.

¿Y qué hay de los sueños? El tema de los sueños ha apasionado a los seres humanos desde los albores de las civilizaciones. De hecho, hay varias culturas que consideran al durmiente como el verdadero yo o como el medio por

La relevancia del sueño para la salud humana



GEORG UNGER VERGARA
 Psicólogo y académico Universidad Central

el que las personas pueden ponerse en contacto con entidades superiores.

Recordemos por ejemplo que José aceptó a María y su embarazo gracias a un sueño inspirado por la divinidad. En un mundo que hace siglos giro desde la religión y la metafísica a las ciencias, se han buscado los mecanismos biológicos de los sueños.

Desde 1960 se ha estudiado también el sueño en animales que

tienen estructuras biológicas y experimentan procesos biológicos parecidos a los del ser humano, concluyendo que ellos sueñan, aunque sin los marcos narrativos del ser humano.

Al concluir debemos pensar en la relevancia de guardar bien el sueño de quienes nos rodean, especialmente de niños y ancianos y pensar el desarrollo urbano de modo que garantice nuestro derecho a descansar bien.