

El Sueño y deporte, más allá del descanso

José Joaquín Álvarez Opazo

Académico Carrera Entrenador Deportivo UNAB Viña del Mar

El sueño, esa actividad que ocupamos aproximadamente un tercio de nuestras vidas, es más que un simple descanso. Es un momento fundamental que afecta no solo nuestra salud física sino también cognitiva y académica. Durante el sueño, nuestro cuerpo se regenera, el cerebro consolida la memoria y aprendizaje, y nuestras emociones encuentran equilibrio. En Chile, la Encuesta Nacional de Salud 2017 reveló datos muy preocupantes: un alto porcentaje de la población sufre de trastornos del sueño. Este dato es alarmante, considerando que la falta de sueño está asociada con variadas enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, la obesidad y el estrés.

Es aquí donde cobra vital importancia la actividad física y el deporte. Diversos estudios han demostrado que quienes realizan ejercicio regularmente no solo mejoran su calidad de sueño, sino que también reducen el riesgo de insomnio y somnolencia diurna. En Chile, la práctica deportiva podría ser una solución no solo para mejorar la calidad del sueño, sino también para potenciar el bienestar general de la población.

La actividad física y el sueño se relacionan en dos direcciones. El ejercicio regular no solo mejora la calidad del sueño, sino que un buen descanso nocturno potencia nuestra capacidad para realizar actividad física. Un estudio realizado en Estados Unidos reveló que el 83% de las personas que realizan ejercicios enérgicos reportan una buena higiene del sueño, en comparación con el 56% que no practica actividad física.

Es momento de reflexionar sobre nuestras rutinas y hábitos. ¿Dormimos lo suficiente? ¿es sueño de buena calidad? La respuesta podría estar en la actividad física y el deporte, un aliado fundamental para cerrar los ojos en la noche y despertar con energía y claridad para empezar un nuevo día.