

Fecha: 29-01-2026  
 Medio: El Mercurio de Calama  
 Supl.: El Mercurio de Calama  
 Tipo: Noticia general  
 Título: SER NOCTÁMBULO SE ASOCIA CON PEOR SALUD CARDIOVASCULAR, EN ESPECIAL EN MUJERES

Pág.: 16  
 Cm2: 533,2  
 VPE: \$ 594.033

Tiraje: 2.400  
 Lectoría: 7.200  
 Favorabilidad:  No Definida

# SOCIA CON PEOR SALUD ARDIOVASCULAR, EN SPECIAL EN MUJERES

**DOS UNIDOS.** Acostarse de madrugada eleva hasta en casi % el riesgo de una salud cardiovascular deficiente.

osadultos de mediana edad y mayores-particularmente las mujeres- noctámbulos a peor salud cardiovascular en comparación con las personas más diurnas y activas durante el día, según un estudio publicado en el Journal of the American Heart Association, la revista American Heart Associa-

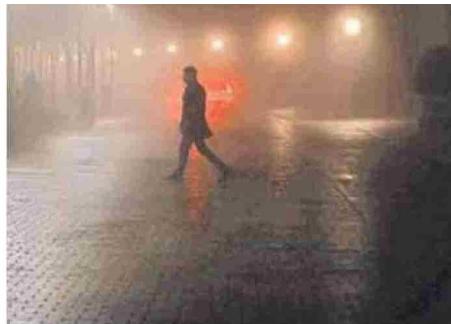
(con una edad promedio de 57 años) del Biobanco del Reino Unido (una de las bases biométricas más completas del mundo) para analizar cómo los cronotipos –la preferencia natural de un individuo por el horario de sueño-afectan a la salud cardiovascular.

Cerca del 8% de los participantes dijeron que eran “definitivamente personas vespertinas” que se acostaban tarde (por ejemplo, las 2 a.m.) y realizaban más actividad al final del día.

Las personas que se autodefinieron como “definitivamente matutinas”, eran más activas a primeras horas del día y se acostaban temprano (por ejemplo, 9 p.m.) y representaban casi una cuarta parte de los participantes.

Alrededor del 67% de los participantes fueron clasificados como cronotipo “intermedio” porque no supieron decir si eran personas diurnas o noctámbulas.

El estudio midió la salud cardiovascular de los participantes



QUIENES SE ACUESTAN TEMPRANO ENVEJECEN MEJOR.

partir de métricas como la dieta, la actividad física, el consumo de tabaco, la calidad del sueño, y los niveles de peso, colesterol, azúcar en sangre y presión arterial.

El análisis encontró que en comparación con los cronotipos intermedios, las “personas vespertinas” o nocturnas tuvieron una prevalencia un 79% mayor de tener una puntuación general

de salud cardiovascular deficiente.

Además, los noctámbulos tienen un 16% más de riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular durante una media de aproximadamente 14 años de seguimiento, en comparación con las personas de la categoría intermedia.

El estudio también relacionó

Gran parte del mayor riesgo cardiovascular entre los noctámbulos se debe a que estas personas tienen malos hábitos y factores de salud cardiaca, especialmente el consumo de nicotina y el sueño inadecuado.

Por contra, las “personas diurnas” o madrugadoras, mostraron una prevalencia un 5% menor de puntuaciones bajas de salud cardiaca en comparación con los demás.

“Las ‘personas vespertinas’ a menudo experimentan desalineación circadiana, lo que significa que su reloj corporal interno puede no coincidir con el ciclo natural de luz diurna nocturna o con sus horarios diarios típicos”, explica el autor principal del estudio, Sina Kianersi, investigador asociado en la división de trastornos del sueño y circadianos en el Hospital Brigham and Women’s y la Escuela de Medicina de Harvard, ambos en Boston.

CG

## NORTE MINERO MINERIA & NERGIA



### Temas:

- Trabajo comunitario y colaborativo junto a la industria.
- Concurso de Murales "Huellas del Territorio"

uspician:



Escúchanos todos los jueves de 20:00 a 21:00 Hrs. en:

Arica | Iquique | Calama | Antofagasta | Copiapó

### Invitados:



**Héctor Anabalón**  
Director Ejecutivo Fundación Factor de Cambio



**Nicolás Sepúlveda**  
Gerente de Infraestructura de CREO Antofagasta

### CONDUCE:

**DANIEL CISTERNAS**