

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

# SER NOCTÁMBULO SE ASOCIA CON PEOR SALUD CARDIOVASCULAR, EN ESPECIAL EN MUJERES

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

Los adultos de mediana edad y mayores particularmente las mujeres noctámbulas tienen 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 Association.

Para hacer el estudio, los investigadores revisaron datos de más de 300.000 adultos

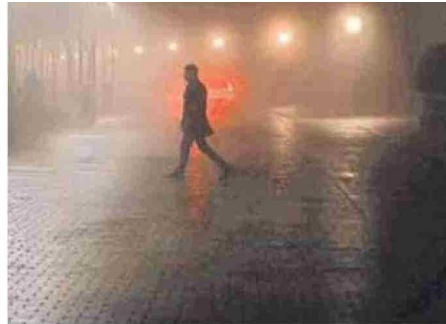
(con una edad promedio de 57 años) del Biobanco del Reino Unido (una de las bases biométricas más completas del mundo) para analizar cómo los cronotipos —la preferencia natural de un individuo por el horario de sueño— afectan a la salud cardiovascular.

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 antes (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 a



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 tenían un 16% más de riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular durante una mediana 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 cardíaca, 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 cardíaca 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 y 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. CS

**NORTE MINERO**

# MINERIA & ENERGIA

**Temas:**

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

uspician:

ASOCIACIÓN DE INDUSTRIALES DE ANTOFAGASTA

ANTOFAGASTA MINERALS

SIERRA GORDA

YODO NUTRICIÓN VEGETAL

SQM Soluciones para el desarrollo humano

**Invitados:**

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

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

**CONDUCE:**

## DANIEL CISTERNAS

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

Arica
Iquique
Calama
Antofagasta
Copiapó