

Por ahora, es fundamental transmitir a los estudiantes la importancia de ajustar su comportamiento a estas directrices. Asimismo, es necesario recordar que los adultos deben mostrar coherencia entre lo que dicen y lo que hacen, de modo que los jóvenes puedan encontrar sentido a esta normativa y así avanzar en las metas propuestas.

*Ivonne Maldonado,
Universidad de Las Américas*

Dormir no está en una pastilla

● La ansiedad por dormir bien nos empuja a soluciones rápidas. Entre melatonina, zopiclona y productos “naturales”, la oferta crece y el insomnio persiste. El problema no es sólo de elección: es de enfoque. Dormir no se “compra”; se construye con hábitos y, cuando corresponde, con un tratamiento dirigido a la causa.

La zopiclona puede ayudar puntualmente, pero su uso prolongado conlleva tolerancia, dependencia y somnolencia residual. Los productos de venta más libre, como Neurexan, exhiben un perfil de seguridad habitual, pero su beneficio clínico es variable por su naturaleza y evidencia limitada. Y lo “natural” –valeriana, pasiflora, manzanilla– no es sinónimo de inocuo: interacciones, sedación excesiva y variabilidad de calidad están documentadas.

El mayor costo de la automedicación es ocultar diagnósticos: ansiedad, depresión, apnea del sueño o trastornos metabólicos. Cuando el insomnio se extiende más de dos o tres semanas, cuando subimos dosis para lograr el mismo efecto o cuando aparecen somnolencia diurna, problemas de memoria o ronquidos con pausas, es tiempo de consultar.

La política pública y la práctica clínica deben converger en lo esencial: educar en higiene del sueño (horarios regulares, menos pantallas y luz intensa, reducción de cafeína vespertina, ejercicio, dormitorio oscuro y silencioso) y acceso oportuno a evaluación profesional.

*Francisco Álvarez, académico
Química y Farmacia U. Andrés Bello*

En la élite de la arquitectura

● El Premio Pritzker, considerado el Nobel de la Arquitectura, ha sido conferido por segunda vez en diez años a un arquitecto chileno. La permanente búsqueda, el talento, la visión y el compromiso de Smiljan Radic Clarke por expandir el arte de la arquitectura, así como su contribución a la humanidad desde el ambiente construido, han sido justamente reconocidos.

Este logro, comparable al alcanzado por Mistral y Neruda en literatura, da cuenta de un desarrollo disciplinar