

Día Mundial del Sueño:

Más del 60% de los chilenos manifiestan problemas al dormir



Dra. Larisa Fabres, neuróloga del Programa de Medicina del Sueño de Clínica Universidad de los Andes

Existen diferentes factores que afectan el buen dormir, entre ellos el uso de pantallas en la noche, los ronquidos y la apnea del sueño.

El dormir es un aspecto esencial de nuestra vida, de hecho, las personas pasamos casi un tercio de nuestra vida durmiendo, y es que durante el descanso de la noche muchos procesos metabólicos, hormonales y regenerativos se producen en nuestro organismo.

Sin embargo, existen diversos factores que pueden llegar a generar

trastornos del sueño en la población. Según la OMS, el 40% de las personas tiene algún trastorno del sueño, mientras que la última Encuesta Nacional de Salud en Chile, señala que un 63,2% del país declara tener problemas para conciliar el sueño.

La Dra. Larisa Fabres, neuróloga del Programa de Medicina del Sueño de Clínica Universidad de los Andes, explica que “actualmente existe una alta prevalencia de problemas del sueño en la población, lo cual va repercutiendo en la calidad de vida y en la salud, tanto en el corto como en el largo plazo”.

Algunas de las consecuencias del mal dormir que detalla la especialista, son:

- Cambios de ánimo
- Bajo rendimiento académico y laboral
- Aumento en el riesgo de desarrollar patologías cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, la diabetes y la resistencia a la insulina
- Incrementar el peso corporal por un desbalance en los procesos

cerebrales de regulación del apetito

- Aumentar el riesgo de deterioro cognitivo como la demencia y la enfermedad de Alzheimer

En esa misma línea, el estar con somnolencia durante el día puede derivar en accidentes en el trabajo o de tránsito. Y durante la noche, pueden darse enfermedades como insomnio, síndrome de piernas inquietas, ronquidos y apnea obstructiva del sueño.

En la actualidad son muchos los factores que pueden perjudicar tener una correcta higiene del sueño:

- Uso de pantallas antes de dormir, lo que perjudica principalmente el conciliar el sueño
- Levantarse y quedarse dormido a diferentes horas. Esto tiene especial repercusión en jóvenes que durante el fin de semana tienen horarios muy diferentes
- Hacer ejercicio muy tarde
- Comer alimentos muy pesados o con mucho alíeno en las noches
- Fumar
- Tomar alcohol o cafeína.