COLUMNA

**Rocío Zúñiga**
Académica Enfermería
Universidad Andrés Bello



# Marzo y la vuelta a la normalidad ¿qué pasa con el sueño?

Durante las vacaciones las actividades cambiaron, los hábitos cambiaron, al acostarse más tarde, despertarse sin horarios fijos y sin esa alarma que suele acompañarnos son parte de la nueva rutina. No obstante, a horas del temido y poco querido "Súper lunes", el día que todo retorna a la "normalidad", el sueño puede ser una víctima en la abrupta transición del descanso vacacional a la rutina habitual.

Dormir no es solo una necesidad básica, sino un proceso fundamental para la salud física, mental y emocional. Mientras dormimos se consolidan aprendizajes, se regulan emociones y se recupera el organismo para hacer frente a las nuevas demandas que surgen diariamente. Según la Academia Americana de Medicina del Sueño las niñas y niños de 6 a 12 años, que regularmente se encuentran en periodo escolar, deben dormir de 9 a 12 horas diarias, mientras que los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño y los adultos al menos 7 horas para asegurar un buen descanso.

Cuando estos requerimientos no se cumplen o se hacen cambios repentinos en las horas de sueño, puede haber consecuencias. En niñas, niños y adolescentes se pueden generar dificultades de concentración, mayor irritabilidad y problemas en el rendimiento escolar. Mientras que, en personas adultas, el dormir menos de lo recomendado puede asociarse a menor productividad, aumento del estrés, y cuando es mantenido en el tiempo, incluso puede conllevar a alteraciones del ánimo y mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

Frente a esta situación, surge la interrogante de cómo evitar este "daño colateral". Una estrategia efectiva es realizar una transición progresiva del horario del sueño, lo que se puede realizar mediante las llamadas aproximaciones sucesivas, ajustando el reloj biológico unos 15 a 20 minutos cada noche, adelantando tanto la hora de ir a la cama como la de levantarse, lo que permite que el cuerpo asimile el cambio sin el estrés fisiológico que provocan estos cambios. Por otra parte, se debe considerar la higiene del sueño, donde se contemplan actividades como: disminuir la exposición a la luz azul al menos una hora antes de dormir, dejando de lado el celular, el computador o el televisor; propiciar ambientes tranquilos con luz adecuada y ruidos controlados; así como evitar comidas muy abundantes justo antes de acostarse. No se trata de imponer estas medidas de manera drástica y restar el relajo a las vacaciones, sino de retornar de forma paulatina al ritmo biológico de descanso.

Un sueño reparador no solo mejora el rendimiento académico y laboral, sino que también nos permite enfrentar el año con mayor energía, mejor salud y ánimo para todo lo que ha de venir.