

SANDRA DÍAZ, ACADÉMICA DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO (UNAB):

“Buscan soluciones complejas para dormir mejor, cuando el primer paso es revisar los propios hábitos”

Los chilenos reconocen tener un mal descanso. Sin embargo, mirar el celular o comer antes de dormir son conductas frecuentes.

V.B.V.

Las quejas por el mal dormir y rostros cansados son algo usual, según probó hace unos meses el estudio realizado por la consultora Activa, donde en una lista de 40 países, Chile quedó en el penúltimo lugar en cuanto a la frecuencia de un buen descanso, por lo que hoy proliferan en internet consejos para un sueño reparador. Ante esto, la académica de Enfermería en la Universidad Andrés Bello (UNAB), Sandra Díaz, apuntó que “las personas buscan soluciones complejas para dormir mejor, cuando el primer paso está en revisar sus propios hábitos”.

Uno de los más frecuentes es usar el celular, ver televisión o trabajar en el computador hasta pocos minutos antes de acostarse, lo que “además de mantener al cerebro activo, la exposición a la luz de las pantallas puede interferir con los procesos naturales que preparan al organismo para dormir”, señaló la docente.

Para evitar esto se recomienda “establecer un período de desconexión antes de acostarse y reemplazar las



La especialista recomendó establecer rutinas de sueño e intentar cumplirlas, aunque sea fin de semana.

pantallas por actividades tranquilas, como leer o escuchar música suave”.

Dormir cada día a una hora distinta es otro factor que atenta contra el descanso, “especialmente durante los fines de semana”, destacó Díaz, lo cual puede alterar el ritmo natural de sueño y vigilia.

“Aunque después de una mala noche exista la tentación de dormir hasta más

“La exposición a la luz de las pantallas puede interferir con los procesos naturales.”

SANDRA DÍAZ
ENFERMERA

tarde, mantener cierta regularidad ayuda al organismo a establecer una rutina”, sostuvo la académica.

COMER LIVIANO

Tomar café o productos con cafeína durante las horas previas al sueño también pueden perjudicarlo, al igual que comer mucho justo antes de acostarse.

“Este problema puede au-

mentar cuando las cenas se realizan muy cerca de la hora de dormir, o cuando existen horarios nocturnos irregulares”, dijo la enfermera, en referencia a la costumbre de celebrar con comida, por ejemplo los asados, en la noche.

La recomendación es preferir comidas más livianas durante la noche y “dejar un intervalo adecuado (para la digestión) entre la última co-



47%

de los chilenos admitió usar hasta tarde el teléfono y el computador, según Activa.

52%

de quienes permanecen ante las pantallas en la noche son mujeres.

mida y el momento de acostarse”.

LA CAMA COMO OFICINA

Los espacios cada vez más pequeños en que se desarrolla la vida, sumados al teletrabajo, muchas veces han transformado la cama en una oficina, comedor y el lugar para ver series, conductas que “pueden llevar a que el cerebro deje de asociar ese espacio con el descanso”, afirmó Díaz.

La especialista aconsejó reservar la cama principalmente para dormir y, cuando sea posible, mantener el dormitorio tranquilo, oscuro y a una temperatura agradable.

“Dormir bien no es perder tiempo, es darle al organismo la oportunidad de recuperarse, funcionar adecuadamente y enfrentar un nuevo día con mayor energía y bienestar”, concluyó la académica.