Hoy se conmemora el Día Mundial del Sueño

Chile duerme poco y mal: médicos entregan cinco claves que ayudan a lograr un buen descanso

LUIS QUINTEROS MUÑOZ

Los expertos reconocen que en un mundo marcado por la hiperconexión no siempre es fácil despegarse de las pantallas varias horas antes de dormir. Aun así, recomiendan hacerlo al menos una hora antes, ya que la luz que emiten y el contenido que mantiene la atención pueden dificultar la conciliación del sueño.

Evitar pasar directamente de una actividad relacionada con el trabajo a la cama; incorporar técnicas de meditación y tratar los ronquidos son medidas útiles.

JANINA MARCANO

Dormir, una de las funciones más naturales para el ser humano, se ha vuelto un desafío cotidiano en el país. Múltiples investigaciones muestran que la población chilena duerme menos de lo recomendado y con dificultades. El estudio "Calidad del sueño en Chile y el mundo" (2025), por ejemplo, ubicó al país como el penúltimo en calidad de sueño a nivel global y el peor evaluado de América Latina.

Otro *ranking* publicado ese mismo año reveló que los chilenos duermen un promedio de 6 horas y 53 minutos por noche, por debajo de lo considerado saludable —entre 7 y 9 horas—. Esa recomendación la cumple apenas el 20% de la población, según la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño (Sochimes).

El problema es que dormir mal tiene un fuerte impacto en la salud. Cada 13 de marzo, cuando se conmemora el Día Mundial del Sueño, especialistas buscan concientizar sobre su importancia. Este año, el lema global es "Duerme bien, vive mejor".

Aquí, expertos entregan claves que ayudan a lograrlo.

Preparar la transición

Uno de los errores más comunes es pasar directamente de actividades intensas —como trabajar frente al computador— a intentar dormir, dicen médicos.

"El sueño es una transición desde un estado activo a uno pasivo. Si la persona está trabajando o con mucha estimulación hasta el último minuto, esa transición se hace más difícil", explica Gabriel Abudinén, neurólogo y coordinador en la Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía de Chile (Sonepsyn).

Por eso, los expertos recomiendan dedicar un período previo al descanso a disminuir progresivamente los estímulos del entorno. "Esto incluye ir bajando la intensidad de las luces del hogar y privilegiar una iluminación cálida", señala Álvaro Vidal, neurólogo del Centro del Sueño de Clínica Meds.

También puede ser útil practicar una actividad relajante antes de acostarse, como leer un libro, agrega. "La idea es desacelerar progresivamente el día, ir preparando al organismo para dormir", indica Vidal.

Entrenar la mente

"Muchas veces los problemas para dormir tienen que ver con el estado mental", señala el neurólogo. "La persona se acuesta y les da vueltas a pensamientos o preocupaciones, una sensación desagradable que dificulta conciliar el sueño", añade.

Ante ello, los especialistas recomiendan incorporar durante el día o antes de dormir algunas prácticas que ayuden a disminuir la activación mental. Entre ellas se encuentran técnicas de relajación, meditación o *mindfulness*, que "son muy útiles y favorecen un estado de mayor calma", asegura Vidal.

En medio de un estilo de vida acelerado, plantea, "meditar y hacer pausas durante el día es un deber". También existen ejercicios de respiración. "Un método es el llamado 4-7-8, que consiste en inspirar durante cuatro segundos, mantener el aire siete segundos y luego exhalar lentamente durante ocho. Este tipo de respiración ayuda a disminuir la activación del sistema nervioso", explica.

Aplicar la regla 10-3-2-1-0

Como una forma de ordenar los hábitos, Vidal aconseja aplicar "la regla 10-3-2-1-0".

Esta propone evitar la cafeína al menos diez horas antes de dormir; no consumir comidas abundantes ni alcohol tres horas previas; dejar de trabajar dos horas antes de acostarse; apagar pantallas una hora antes de dormir y evitar postergar la alarma en la mañana. En el caso de quienes acostumbran a tomar café en la tarde, el té matcha "podría ser una alternativa", asegura el médico. Varios estudios muestran que su composición (cafeína - L teanina) mejora el estado de alerta sin aumentar la ansiedad, en comparación con el café.

Sin embargo, los médicos son enfáticos en que su impacto es individual y que ninguna bebida con cafeína es aconsejable durante la tarde.

Por otro lado, "hacer el esfuerzo por dejar las pantallas es relevante por algo muy simple, que afecta la secreción de melatonina, la hormona del sueño", dice Pablo Brockmann, somnólogo del Centro del Sueño UC.

Respecto de posponer la alarma en la mañana, no se aconseja debido a que estos minutos adicionales generan un sueño fragmentado que aumenta la sensación de aturdimiento al despertar, lo que repercute en cómo se siente la persona y puede afectar el descanso nocturno, explican los entrevistados.

Si ronca, ir al médico

"Durante años, roncar se consideró algo normal e incluso una señal de que alguien duerme profundamente", plantea Abudinén. Pero añade: "Hoy sabemos que es una enfermedad y síntoma de apnea del sueño, que son pausas en la respiración durante la noche vinculadas a riesgos cardiovasculares".

Por eso los entrevistados concuerdan en que dormir bien también implica tratar los ronquidos, ya que estos pueden fragmentar el sueño e impedir que el descanso sea realmente reparador.

"El ronquido genera un mal dormir y voy a estar al día siguiente más cansado, fatigado e irritable, lo que también afecta el sueño al día siguiente. Si yo estoy roncando debo ser evaluado", afirma el médico.

Evitar la automedicación

Si bien en los últimos años el uso de melatonina se ha popularizado en Chile como una forma de combatir el insomnio, los médicos advierten que no siempre es la solución.

"Muchas personas piensan que la melatonina sirve para cualquier tipo de insomnio, pero no es así", precisa Abudinén. "Esta se indica principalmente para trastornos del ritmo circadiano, como el *jet lag*, y no necesariamente para quienes tienen dificultades para conciliar o mantener el sueño", aclara.

Por eso, muchas personas la consumen sin indicación médica y continúan durmiendo mal, ya que el problema de fondo no se está abordando, plantean los expertos, quienes son enfáticos en que antes de recurrir a medicamentos o suplementos, es fundamental evaluar las causas del mal dormir y consultar con un profesional de salud.

Habrá actividades durante todo marzo:

Con realidad virtual, observaciones en telescopios y talleres científicos se celebrará el Día de la Astronomía

Panoramas gratuitos en distintos puntos del país buscarán acercar esta ciencia a la comunidad de manera didáctica.

CONSTANZA MENARES

Un agujero negro puede devorar estrellas, curvar el espacio y hacer desaparecer la luz, pero la próxima semana también podrá dibujarse. Imaginar cómo se ve uno de los fenómenos más extremos del universo será parte de las actividades gratuitas que se realizarán del 18 al 20 de marzo en el Planetario Huechuraba para celebrar el Día de la Astronomía, que oficialmente se conmemora el 21 de este mes en el país.

También habrá charlas científicas, como "Estrellas: el verdadero origen de la vida" a cargo de Mónica Rubio, Premio Nacional de Ciencias Exactas y vicepresidenta de la Unión Astronómica Internacional. Además, habrá talleres interactivos y observaciones del cielo con telescopios junto a expertos.

Se busca "fortalecer el acceso ciudadano al conocimiento científico. Todos pueden participar, vecinos de la comuna y externos", explica Jorge Godoy, encargado del recinto.

En este contexto, el próximo 20 de marzo, el observatorio ALMA abrirá sus puertas para que interesados puedan vivir un día con actividades relacionadas a la exploración del universo. Por otro lado, el Centro de Astrofísica y Tecnologías Afines (CATA), llevará a cabo durante el mes panoramas sin costo que buscan acercar esta ciencia a la población.

PLANETARIO HUECHURABA

El Planetario de Huechuraba (en la foto) contará con observación del cielo, charlas y talleres abiertos a vecinos de la comuna y externos.

"El Día de la Astronomía es una instancia muy significativa para Chile, ya que celebra una disciplina que forma parte de nuestro patrimonio científico y que ha posicionado al país como un referente global en la observación del universo", afirma Patricia Tissera, directora e investigadora de CATA.

Este año, por ejemplo, la institución estará participando en el festival Lollapalooza, en el sector Kidzapalooza, desde hoy y hasta el domingo 15, donde los asistentes podrán vivir experiencias inmersivas a cargo de organizaciones como InvadeLab y Astro Ruta, recorridos virtuales por el espacio, observación solar con telescopios, juegos de mesa educativos relacionados al cosmos (cocreados con estudiantes de la U. Gabriela Mistral), y modelos en 3D de diferentes fenómenos astronómicos. "Esperamos que quienes nos visiten se maravillen a través de las tecnologías inmersivas que tenemos. Participar por segundo año consecutivo en este evento es una oportunidad única para hacer divulgación en un espacio masivo y familiar, llegando así a niños de diversas edades, despertando su curiosidad y mostrando que la ciencia puede estar presente en todas partes", precisa Fernando González, CEO de InvadeLab.

La programación durante este mes también incluye una jornada abierta al público el jueves 19 en el Duoc UC sede Plaza Vespucio (Santiago) con un *stand* interactivo, observación solar y charlas de divulgación científica. El viernes 20, en cambio, el festejo se trasladará a Valparaíso, donde en la U. Técnica Federico Santa María se realizará una observación nocturna con telescopios y experiencias de realidad virtual.

El día 21, junto al Museo Interactivo Mirador (MIM) de la capital, el CATA también hará un taller didáctico para "crear" nebulosas, entre otras iniciativas. El resto de actividades y fechas pueden revisarse en http://diadelastronomia.cl.

ARTEMIS II:

La NASA programa para el 1 de abril el despegue de su misión lunar

La NASA anunció este jueves que intentará el lanzamiento de la misión Artemis II a la órbita lunar el próximo 1 de abril, después de haber solucionado las fallas que provocaron su aplazamiento en febrero, y tras haber considerado los desafíos durante la revisión de preparación de vuelo. "Estamos trabajando para lograr esa fecha", señaló la viceadministradora asociada de la agencia espacial, Lori Glaze.

Artemis II llevará a cuatro astronautas hasta la órbita lunar, en el que será el mayor acercamiento del ser humano a la Luna en más de medio siglo.

El traslado del cohete a la plataforma del lanzamiento está previsto para el 19 de marzo, un día después de que los integrantes de la misión comiencen una cuarentena obligatoria.

El programa Artemis tiene como objetivo el regreso del ser humano a la Luna, un viaje que ahora está programado para no antes de 2028 durante Artemis IV, tras los últimos cambios en el cronograma de la NASA.