El insomnio ha sido un trastorno del sueño común, incluso antes de la pandemia, pero su prevalencia parece haber aumentado, generando preocupación sobre si se puede considerar una epidemia en sí misma. En Chile, se estima que alrededor del 30% de la población sufre de insomnio en algún momento de sus vidas. Aunque no hay una relación directa establecida con el denominado "*long COVID*" o las secuelas crónicas de COVID, diversos factores modernos contribuyen a este problema.

Según algunas estimaciones, aproximadamente un tercio de la población mundial experimenta algún tipo de trastorno del sueño. En tanto, en nuestro país, según un estudio realizado por la Universidad de Chile, alrededor del 27% de la población chilena padece de insomnio crónico, lo que representa una preocupación significativa para la salud pública.

Anuncio Patrocinado

Los estilos de vida contemporáneos, que incluyen el uso de dispositivos electrónicos, el sedentarismo, el estrés y el ritmo acelerado de vida, contribuyen significativamente a este fenómeno.

El neurólogo y docente de la Escuela de Salud de la Universidad de O'Higgins (UOH), Juan Pablo de la Barra, indica que el insomnio crónico es el trastorno del sueño más frecuente. "Aunque existen otros trastornos como los relacionados con los movimientos durante el sueño, el sonambulismo, los trastornos conductuales o el síndrome de piernas inquietas, el insomnio crónico destaca por ser el más común. Se caracteriza por una reducción persistente en la cantidad de horas de sueño necesarias para satisfacer las necesidades biológicas y fisiológicas del cerebro y el cuerpo", aclara.

En Chile, el aumento en los casos de insomnio también se relaciona con cambios sociales y una mayor conciencia sobre el problema, lo que ha llevado a más personas a buscar atención médica. En el ámbito privado, los trastornos del sueño representan una parte significativa de las consultas neurológicas, mientras que, en el sector público, aunque hay un aumento en la demanda de atención por insomnio, suele ser algo más rezagada respecto a otras necesidades de salud.

"El aumento epidémico de los trastornos del sueño está estrechamente relacionado con los estilos de vida modernos. Factores como el estrés, la sobreactividad, la sobreestimulación y el sedentarismo probablemente contribuyen a este fenómeno.

Además, el cambio climático también podría afectar el sueño, ya que actualmente el buen descanso requiere temperaturas más bajas", apunta de la Barra.

"Esto se vuelve cada vez más difícil de lograr debido a la forma en que se construyen las viviendas en los suburbios, con habitaciones en el segundo piso que tienden a ser muy calurosas. La obesidad también influye en la calidad del sueño a través de la apnea del sueño, que es otro trastorno que afecta significativamente el descanso. En resumen, la calidad del sueño se ve afectada por una combinación de factores, y si bien el COVID-19 puede haber contribuido a este problema, parece ser principalmente un resultado de los estilos de vida contemporáneos", añadió.

Este panorama no solo impacta a los adultos, sino también a los niños y adolescentes. De acuerdo con un reporte de la Sociedad Chilena de Pediatría, el 20% de los menores en el país sufren dificultades para conciliar el sueño, lo que puede afectar su desempeño escolar y su desarrollo en general.

Establecer rutinas y alejarse del celular

Hace una década, el tema de los especialistas en sueño no era tan prominente como lo es hoy en día. En la actualidad, estos expertos son una parte fundamental de la atención médica. Uno de los puntos clave que se ha demostrado ser efectivo para mejorar la calidad del sueño es establecer horarios regulares para acostarse y levantarse, respaldado por evidencia científica. "Esto implica, por ejemplo, mantener la misma hora de despertar los sábados y domingos que durante la semana, incluso al inicio del año escolar. Evitar cambios drásticos, como levantarse a las 06:00 AM de lunes a viernes y a las 10:00 AM los fines de semana, puede ser beneficioso para mantener un ritmo de sueño saludable y prevenir el insomnio. Establecer una rutina constante tanto para acostarse como para levantarse es esencial para lograr un sueño reparador", indica el profesional

En general, mejorar la calidad del sueño implica reducir el consumo de estimulantes, mantener una temperatura fresca en la habitación, evitar el ejercicio intenso antes de acostarse y establecer horarios regulares para acostarse y levantarse.



Sleepy young man covering ears with pillow as he looks at alarm clock in bed. sleeping man disturbed by alarm clock early morning. Frustrated man listening to his alarm clock while relaxing on his bed

y tú, ¿qué opinas?