Si usted es usuario de TikTok, es posible que se haya encontrado con un video publicado por el fisioterapeuta español, Raúl Valdesuso, que se convirtió en viral y en el que sostiene que el dormir boca abajo es perjudicial para la salud.

En el registro, que bordea las 300 mil reproducciones, el profesional sostiene que si alguna persona duerme entre nueve y diez horas de esa forma, que para muchos y muchas es sinónimo de comodidad, puede terminar con dolencias en la zona lumbar, en el cuello, con dolor cervical y el adormecimiento de las manos (por la compresión del plexo braquial y las arterias).

Anuncio Patrocinado

PERMISO
CIRCULACIÓN
Segunda cuota
Paga en línea:
www.muninogales.cl
📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.
Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)
📅 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
🕘09:00 - 13:30 horas.
📅 Sábado 30 de Agosto: 🕘09:00 - 13:30 horas.
También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl
Nogales
MUNICIPALIDAD

¿Esto será así? Consultado sobre el tema, el neurólogo y académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago, Pedro Chaná, sostuvo que “para la gente sana, el dormir boca abajo no es una alteración en sí”.

Eso sí, el médico cirujano concuerda con Valdesuso al sostener que quienes se acuestan con esa postura “tienen la posibilidad de aumentar la tensión en la zona del cuello”. A su vez, explica que las personas que están diagnosticadas con obesidad, “podrían sufrir problemas respiratorios y cardiovasculares por su dificultad para realizar el ejercicio de ventilación”. Sin embargo, sostuvo que tampoco es un riesgo inherente.

Y, pese a que dormir boca abajo puede aumentar el reflujo gastroesofágico (y que en algunos casos se ha asociado a la muerte súbita en recién nacidos), para Chaná, “estando sanos, esa forma de dormir no reviste ningún riesgo”.

Posiciones para dormir

¿Cuál es la mejor forma para dormir? Según el académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago, “las perspectivas, todas las posiciones de descanso tienen ventajas y desventajas y se van a ajustando a las necesidades de cada persona”.

En esta misma línea, el cirujano recuerda que “nadie hace sus horas de sueño de manera estática” y todos “van cambiando de posiciones”.

Pedro Chaná sostuvo que los adultos duermen la mayor parte del tiempo en posición lateral, pero que eso “no es indicativo para afirmar que existe una mejor postura para dormir”.

“Lo que sí podemos decir es que existe un equilibrio entre el confort y la calidad del descanso y la prevención de los riesgos individuales de cada uno”, subrayó en Diario Usach.

Ahora, quienes tienen alguna condición crónica de carácter fisiológico deben tomar algunas precauciones, tal como lo indica Mario Díaz, neurólogo y profesor en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago.

“Muchas veces las patologías degenerativas de la columna lumbar o cervical generan un dolor que empeora por dormir en posiciones inadecuadas, especialmente cuando las almohadas o colchones que están en mal estado”, sostuvo y luego agrega que “siempre es bueno pensar en adquirir estos implementos con certificación ergonométrica para prevenir más daño”.

Pedro Chaná reconoció la existencia de varias estrategias para intentar un buen dormir, pero insiste en que “lo más importante es buscar el confort personal”.

“Para algunos funciona colocar almohadas entre las rodillas para mejorar la posición y la estabilización de la pelvis”, ejemplifica. A su vez, señaló que las personas que sufren de apneas obstructivas pueden utilizar dispositivos que les ayudan a descansar de espalda, “algo que no es necesario para la gente que no tiene patologías”.

Por otro lado, el académico de la Usach sostuvo que en esta materia, es fundamental contar con un buen colchón o una buena almohada. “Esto sirve para que la columna quede bien posicionada. Especialmente, de manera lateral”, dice.

La importancia de un buen dormir

El médico neurólogo manifestó que “un descanso nocturno de buena calidad y cantidad es un proceso fundamental que influye en las condiciones neurológicas de salud mental y emocionales”. Además, asevera que descansar de manera adecuada, ayuda a “consolidar la memoria y a una mejor claridad mental durante el día”

Y ¿Cuánto se debe dormir para tener una vida saludable? Según el U.S. Departamento of

Health and Human Services, la cantidad de sueño es algo que va variando según los ciclos de vida. Y en este sentido, como es sabido, las personas adultas deberían descansar entre 7 y 8 horas por las noches. Ahora, ese plazo se extiende a 16 o 18 horas para los recién nacidos y en 11 o 12 horas para los preescolares. Los niños, en tanto, necesitan cerca de 10 horas de sueño.

Dormir es sano y hay que procurar hacerlo bien. “Esto tiene beneficios que también se expanden a lo inmunológico y a un buen metabolismo, lo que es fundamental para la salud”, concluyó Pedro Chaná.

y tú, ¿qué opinas?