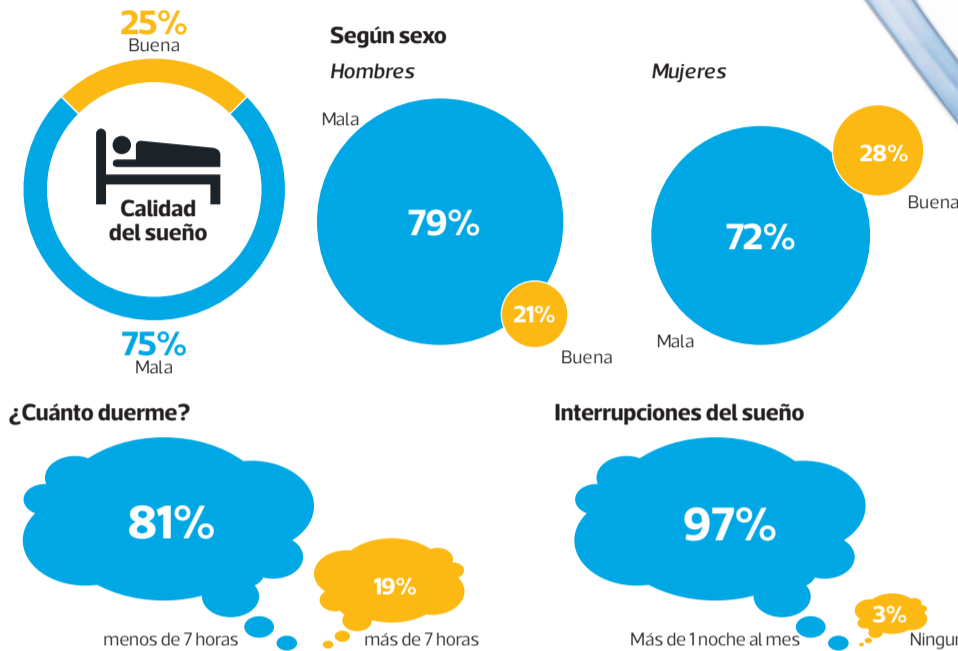


# Sociedad Tendencias

## RADIOGRAFÍA A LA SALUD DE LOS CHILENOS

El Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas UC, con apoyo de la Fundación Banmédica, realizó un estudio sobre los hábitos de vida saludable de los chilenos, en el que abordó el tema de la calidad del sueño y la alimentación.



# 81% de los chilenos duerme menos de las horas mínimas recomendadas

► Un adulto debería dormir entre 7 y 9 horas en promedio para obtener un efecto reparador.

► Estudio de la U. Católica reveló que apenas un 19% de las personas lo consigue realmente.

**Cristina Espinoza**

La pantalla del celular, el computador o el televisor es para muchos chilenos lo último que ven antes de dormir, un hábito que tiene consecuencias en la calidad del sueño.

De acuerdo al reporte Alimentate Sano, realizado por el Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la U. Católica y la Fundación Banmédica, el 19% de los encuestados (569 adultos de 20 a 76 años) señala que duerme regularmente 7 horas mínimo cada noche y sólo al 20% le toma menos de 15 minutos quedarse dormido.

Quienes hacen ejercicio o se alimentan de manera saludable, reportan dormir mejor (Ver infografía).

La cantidad de horas que una persona necesita dormir depende de la edad, pero para un adulto es recomendable que sean entre 7 y 9 horas, en las que se logra el efecto restaurador. "El número de horas es más bien personal. Es importante que el sueño sea durante la noche y no fraccionado en siestas durante el día", dice Evelyn Benavides, neurólo-

ga especialista en sueño del a Clínica Dávila.

Julia Santín, neuróloga y directora del Centro Médico del Sueño UC, agrega que dormir lo suficiente permite despertar en buenas condiciones, refrescado, y mantenerse alerta durante el día. "De buen ánimo, no irritable y bien de memoria y concentración. Contento, con la sensación de bienestar de haber dormido bien", dice.

¿Cuántos chilenos despiertan así? De acuerdo a la encuesta, sólo el 10% declara ausencia de somnolencia y/o bajo ánimo diurno en actividades durante el último mes, pero en general, el 75% reporta una mala calidad de sueño y entre los 40 y 49 años está el mayor porcentaje que lo sostiene (82%).

"Esto de que no estemos durmiendo bien es un nuevo factor de riesgo que se agrega para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, síndromes metabólicos, desequilibrios hormonales y obesidad. No dormir bien afecta el control de las emociones y se asocia además a estados depresivos y de impulsividad. No es tan banal y es importante abordarlo", dice Patricio

### BUEN DORMIR

**"Un sueño restaurador permite despertar en buenas condiciones y mantenerse alerta".**

**Julia Santín**  
Centro Médico del Sueño UC

**"A medida que los hábitos de sueño se desordenan, aumenta la posibilidad de tener trastornos".**

**Evelyn Benavides**  
Clínica Dávila

**"Cuando la persona hace apnea, baja el nivel de oxígeno en la sangre. Es similar a que lo ahoguen".**

**Enzo Rivera**  
Clínica Ciudad del Mar

Jara, investigador médico de Fundación Banmédica.

"Las personas creen que es opcional dormir y van sacrificando horas de sueño, pero es una necesidad fisiológica impostergable", enfatiza el neurólogo Enzo Ri-

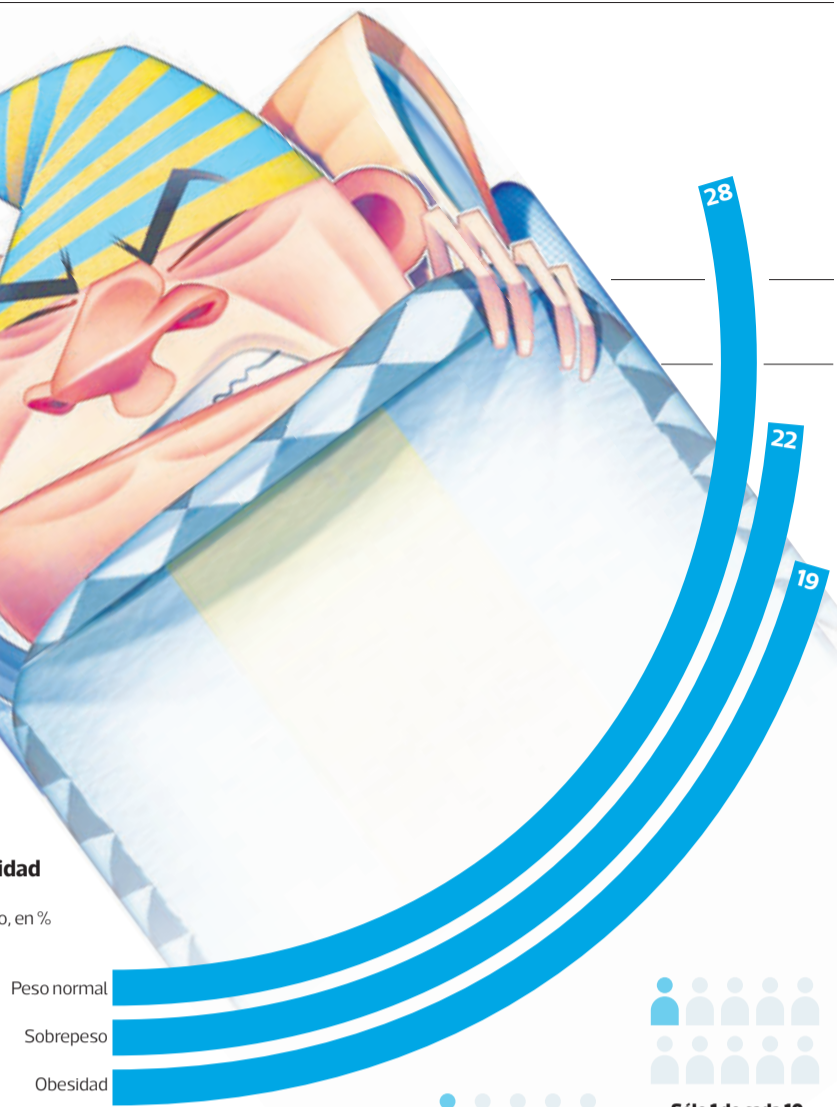
vera, director del Centro de Estudio de Sueño (CES) de Clínica Ciudad del Mar.

### Apnea y obesidad

Uno de los problemas a los que el neurólogo advierte que hay que poner atención, es la apnea del sueño, trastorno que provoca que la persona haga una o más pausas en la respiración durante el sueño. El trastorno se produce generalmente en personas con obesidad, que roncan y puede causar problemas cardiovasculares, infartos, arritmias o muerte súbita durante el sueño.

"Cuando la persona ronca y hace apnea, baja el nivel de oxígeno de la sangre. Es similar a que lo ahoguen o ahorquen durante el sueño. Provoca alarma en el cerebro, que hace que reaccione con una descarga de adrenalina muy grande y provoca taquicardia, elevación de la presión, un despertar y la recuperación del ritmo respiratorio. Eso a costa de un esfuerzo cardiovascular todas las noches, varias veces, lleva a una sobrecarga del corazón", dice Rivera.

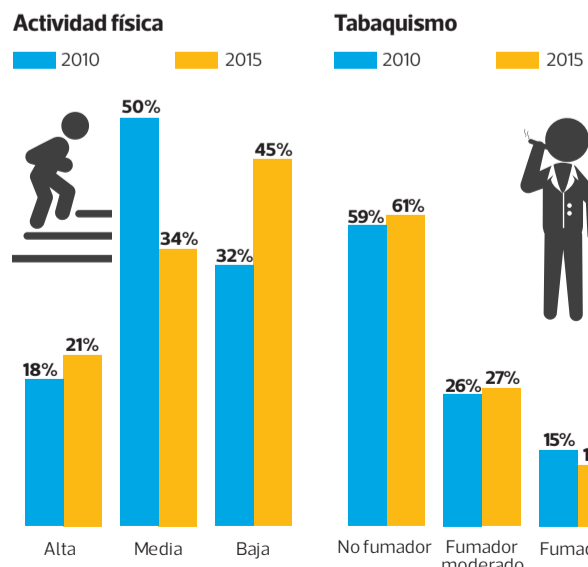
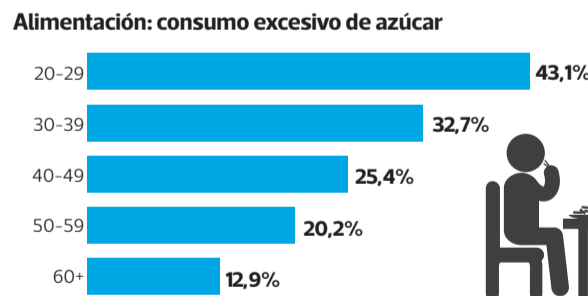
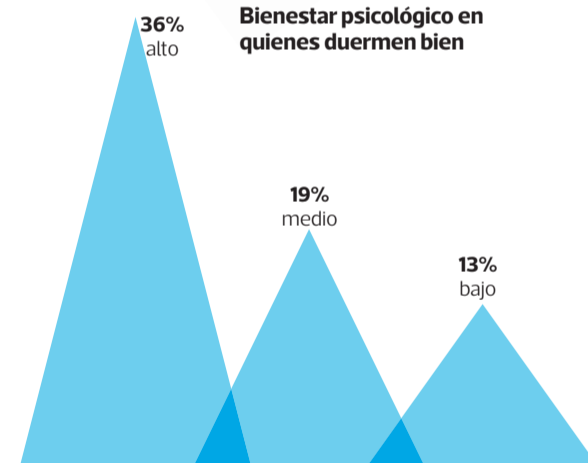
La mitad de las personas que roncan tiene apnea, agrega.●



1 de cada 5 personas demora menos de 15 minutos en quedarse dormido

1 de cada 5 personas declara uso de medicamentos para dormir

Sólo 1 de cada 10 personas tiene una alimentación saludable



FUENTE: Alimentate Sano - Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas UC