Día mundial del sueño 2021: Sueño regular para un futuro saludable

**“Pasamos más de 1/3 de nuestra vida durmiendo. Dormir es una necesidad básica tanto como comer y tomar agua, por lo que es crucial para nuestra salud y bienestar en general”**

El Día Mundial del Sueño es organizado por la Asociación Mundial de Medicina del Sueño y se celebra en marzo de todos los años. El primer Día Mundial del Sueño se celebró el 16 de marzo de 2008 y durante el día se realizan eventos como presentación de materiales educativos y debates. Este año se celebra el 19 de marzo y su lema es “Sueño regular para un futuro saludable”. Su objetivo es educar al mundo sobre dos aspectos, el primero vinculado a la importancia del sueño para tener óptimas condiciones de vida para mejorar así la salud mundial y, el segundo sobre los beneficios de llevar un buen habito del sueño.

**¿Cuál es la importancia del Día Mundial del Sueño?**

Según la encuesta Nacional de Salud realizada entre los años 2009 y 2010 Recuperado de <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf>, el 62,3% de los chilenos considera que tiene algún trastorno del sueño. Este puede verse reflejado en síntomas como por ejemplo, los ronquidos o el síndrome de apnea obstructiva del sueño, que consiste en dejar de respirar por 10 o más segundos cuando se duerme y la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido.

**¿Qué es tener un sueño reparador?**

Según el World Sleep Society un sueño reparador energiza y restaura la persona, él o ella se siente plenamente despierto, dinámico y energizado. A falta de un sueño reparador, se podrían tener trastornos del sueño, que son comunes y y pueden causar problemas graves si no se tratan.

**¿Cuantas horas es recomendable dormir?**

Las horas de sueño que necesitan las personas dependen de varios factores, principalmente de la edad sin embargo, se estiman las siguientes horas por tramos de edad:

* Recién nacidos (0-3 meses): Deben dormir entre 14-17 horas al día y no debe superar las 18.
* Bebés (4-11 meses): Deben dormir 12 y 15 horas, ni superar las 16-18 horas
* Niños pequeños (1-2 años): la recomendación de tiempo de sueño diario es de 11 a 14 horas.
* Niños en edad preescolar (3-5 años): el tiempo ideal dedicado a dormir es de 10 a 13 horas
* Niños en edad escolar (6-13 años): En este caso el tiempo de sueño necesario se reduce a 9-11 horas.
* Adolescentes (14-17 años): lo más adecuado es que duerman de 8,5 a 10 horas diarias.
* Adultos (18 a 64) años): su tiempo óptimo de sueño es de 7-9 horas al día.
* Personas mayores (más de 65 años): lo más saludable para ellos es que el sueño ocupe 7-8 horas al día

Al pasar los años resulta de suma importancia tener un habito del sueño, ya que este incrementa la creatividad, disminuye la probabilidad de sufrir trastornos del ánimo, te hace estar más sano, ayuda a bajar de peso, mejora la memoria y disminuye la probabilidad de sufrir una insuficiencia cardiaca

**¿Cómo dormir mejor?**

* Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días
* No tomar siestas de más de 45 minutos en el día
* Evitar la cafeína, sobretodo en tarde y noche
* Evitar la nicotina
* Hacer ejercicio con regularidad
* Evitar tomar en exceso bebidas alcohólicas 4 horas antes de dormir
* Evitar comidas y bebidas pesadas en la noche
* Relajarse antes de acostarse
* Apagar todos los aparatos tecnológicos como televisor, computador o celular. Intenta usar la pieza solo para dormir, no la uses como oficina, pieza de trabajo o pieza de recreación

Faltan las fuentes de dónde se obtuvo la información.

Referencias

* <https://worldsleepday.org/>
* <https://www.davila.cl/dia-mundial-del-sueno-como-mejorar-la-calidad-del-sueno/>
* <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2016/dia-mundial-del-sueno-dormir-bien-es-un-sueno-posible>
* <https://www.clinicabupasantiago.cl/clinica_santiago/sala-de-prensa/noticias/centro-integral-del-sueno/13-de-marzo-dia-mundial-del-sueno-nos-recuerda-la-importancia-de-dormir>