

Investigación estadounidense:**Factores ambientales influyen en la mayoría de los insomnios****PREOCUPACIONES ECONÓMICAS, LABORALES O INCLUSO
CATÁSTROFES NATURALES, COMO UN TERREMOTO, ALTERAN LA
CALIDAD DEL SUEÑO.**

Un gran porcentaje de los chilenos que vivió el terremoto del 27 de febrero tuvo una semana agotadora que no siempre pudo compensar con un buen dormir. Y es que fenómenos naturales como un sismo de gran magnitud alteran los patrones de sueño, así como una serie de otros factores ambientales.

En Estados Unidos, un estudio publicado ayer por la Fundación Nacional del Sueño concluyó que los afroamericanos y los hispanos son más propensos que los blancos y asiáticos a tener problemas para dormir por preocupaciones relacionadas al trabajo y el dinero.

"Muchas personas están sufriendo por la incertidumbre económica", dice a Reuters Martica Hall, profesora de psiquiatría de la Universidad de Pittsburgh y autora del sondeo.

Tres cuartos de los encuestados asociaron una mala calidad del sueño con problemas de salud, mientras que un quinto reportó que se perdió actividades al menos un día del mes debido a que estaba demasiado cansado o había tenido problemas para dormir.

En tanto, una de cada cinco personas dijo que la somnolencia había afectado sus relaciones personales. "Si uno se encuentra acostado en la cama preocupado, tiene que escribirse una nota para lidiar con esos temas al día siguiente", aconseja Hall.

Una buena estrategia que se une a otros mecanismos que favorecen alcanzar el abrazo de Morfeo (ver recuadro). "Es importante hacer hincapié en los hábitos de sueño, en especial cuando se ven alterados por estas situaciones externas", precisa la doctora Julia Santin, neuróloga de la UC y de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño.

Según datos de la Encuesta de Calidad de Vida 2006 del Ministerio de Salud, el 22% de la población chilena reconoce que "siempre" o "casi siempre" tiene dificultades para quedarse dormido. Cifra que, sin duda, ha aumentado en los últimos días, tras el terremoto en la zona centrosur.

División Difusión y Comunicaciones

"Hay un insomnio postraumático por el temor que implica que se produzca otro fenómeno similar, o por las mismas réplicas. Además, el terremoto fue de noche, entonces se queda con ansiedad para dormir".

Según la especialista, lo normal es que pasadas unas dos semanas a un mes se produzca una reacomodación del sueño, y de a poco se vuelva a un dormir más normal. Para evitar que este insomnio se vuelva crónico, aconseja cuidar los hábitos de sueño y evitar irse a la cama a menos que se tengan verdaderas ganas de dormir.

Consejos

Duerma en la habitación destinada para ello. Evite hacerlo en un sillón, en el auto, la micro o en otro sitio.

Mantenga su dormitorio bien ventilado , con una temperatura adecuada y lo más oscuro posible al dormir.

Evite comer, leer, mirar TV, usar el computador y realizar cualquier tipo de trabajo en el dormitorio, pues hay una relación inconsciente entre éste y el sueño.

Revise que el colchón y la almohada estén en buenas condiciones.

Fije una cantidad regular de horas para dormir y no permanezca en la cama más tiempo del necesario.

Intente levantarse siempre a la misma hora en las mañanas.

Evite dormir en exceso los fines de semana o en época de vacaciones.

Si va a dormir siesta , que no dure más de 30 minutos.

Manténgase activo durante el día y realice ejercicios livianos antes de dormir.

Evite comidas abundantes en la noche, así como fumar, tomar café y bebidas cola.

Fuente: Emol: Cristián González y Agencias