

**Resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010:****LA OBESIDAD Y EL SEDENTARISMO TIENEN A LA  
MITAD DE LOS CHILENOS DURMIENDO MAL**

**Los expertos también lo atribuyen a estrés o angustia y a depresión, y urgen políticas que cambien hábitos.**

Cristián M. González S.

Los chilenos tienen problemas para dormir y no logran un sueño reparador. Así lo demuestra la reciente Encuesta Nacional de Salud (ENS): el 63,2% de los mayores de 15 años dicen sufrir algún trastorno del sueño.

De hecho, el 26,8% de los jóvenes de 15 a 24 años, el 33% de la gente entre 25 y 44 años, el 44,1% de quienes tienen entre 45 y 64 años y el 41,7% de los mayores de 65 años, reconocen haber tenido "muchos", "demasiados" o "moderados" problemas de sueño en el último mes.

Asimismo, más de un tercio de la población dice tener dificultades para sentirse descansado y repuesto después de dormir. "Lo que preocupa es la gran cantidad de gente que crónicamente duerme mal", advierte el doctor Leonardo Serra, presidente de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño. "En una encuesta previa, vimos que uno de cada cinco chilenos sufre de insomnio crónico, el doble de otros países".

En la ENS, el 17,7% de las personas dice que le cuesta mantenerse despierto en el día. "La somnolencia puede tener como trasfondo la privación parcial de sueño, algo que se ve con fuerza en jóvenes y adultos", precisa la doctora Julia Santin, del Centro Médico del Sueño UC.

También hay una prevalencia importante de problemas como ronquidos (59%), apnea o dejar de respirar por momentos al dormir (17,5%). "La apnea y los ronquidos tienen mucho que ver con la obesidad y el sedentarismo, que se han incrementado en la población", dice Ludwig Plate, neurólogo de la Clínica Dávila.

Según el psiquiatra Mario Seguel, que más de la mitad de los encuestados tengan pesadillas "es un indicador de que las personas están sufriendo un nivel de conflicto, como estrés o cuadros de angustia y depresión".

A juicio de los especialistas, estos datos debieran ser el punto de partida para establecer políticas públicas. "Mientras la gente no asuma que es una enfermedad, no van a consultar", dice Serra.

Fomentar la actividad física y nutrición saludable también es clave para bajar los niveles de sobrepeso. El Gobierno ya anunció un programa piloto de acreditación de "escuelas saludables". "A eso se podría incorporar hábitos de sueño y enseñar a los adolescentes que pueden subir las notas durmiendo más", dice la doctora Santin.

A nivel escolar, una medida que ha mostrado ser eficiente en otros países es retrasar el ingreso a clases. En Chile, en 2003 y 2007 se implementaron estas iniciativas. "Se intentó en forma experimental y funciona, pero no se ha logrado que sea uniforme", dice Serra.

Para mejorar el rendimiento laboral, en otros países se permiten 30 minutos de siesta. En Chile, en 2003 un proyecto de ley al respecto no prosperó. Los especialistas reconocen eso sí que es una medida que no funciona para todos.

Asimismo, enfatizar campañas para dejar de fumar y beber alcohol es otra medida que los expertos consideran necesaria.

### **Causas que quitan el sueño**

"Los pacientes sufren de insomnio, porque andan inquietos y duermen menos de lo que necesitan, por factores como el estrés, por las exigencias laborales y académicas", precisa el doctor Ludwig Plate. En la encuesta, el porcentaje de personas que dice haberse sentido triste, decaído o deprimido en el último mes va desde el 21,6% en los jóvenes a más del 39% en los mayores de 45 años. En los más jóvenes, la tecnología es un factor crucial: "Pasan conectados hasta tarde al computador o la TV, retrasando su sueño", dice Santin.

**Sobrepeso, obesidad, alcohol y tabaquismo son otros factores ligados a trastornos del sueño.**

Emol enero 2011