



Fecha: 22/04/2015
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 18
Art: 2
Título: 1375 PERSONAS QUE DURMIERON CON SU CELULAR BAJO LA ALMOHADA REVELAN COMO DUERMEN LOS CHILENOS

Tamaño: 19,9x24,5
Cm2: 487,8

Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Estimación:

Sleep Cycle recopiló datos de cuánto se descansa en la noche en 47 países del mundo

1375 personas que durmieron con su celular bajo la almohada revelan cómo duermen los chilenos



JAVIERA RESZCZYNSKI

● Si quiere conocer ciclos del sueño, pinche en: <http://www.dormidina.com/fases-del-sueno/>



Fecha: 22/04/2015

Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE

Pag: 18

Art: 3

Título: 1375 PERSONAS QUE DURMIERON CON SU CELULAR BAJO LA ALMOHADA REVELAN COMO DUERMEN LOS CHILENOS

Tamaño: 18,3x14,2
Cm2: 259,8Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Estimación: □

TERESA VERA / MELISSA FORNO

Un estudio realizado por la Aplicación sueca Sleep Cycle, relacionada con los hábitos de sueño en 47 países del mundo, reveló un par de sabrosas conclusiones relacionadas con el tuto de los chilenos. Tras analizar los datos de 1.375 usuarios, que pusieron sus celulares debajo de la almohada por algo más de un mes y al servicio del estudio, la aplicación sueca concluyó que, por ejemplo, los dormilones chilenos se levantan los miércoles con la mejor calidad de sueño. Además, están dentro de los que más duerme los sábados.

Respondieron 1.375 chilenos:

esta estadística recabó datos de 941.329 personas de entre 18 y 55 años de 47 países y entre ellos Chile con 1.375 usuarios de la aplicación, lo que significó realizar un seguimiento de 46.993 de sus noches. "Esta tecnología permite a cada uno conocer su propio ciclo de sueño y así saber cómo mejorarlo, porque proporciona datos de los hábitos de sueño, sin

tener que visitar a un experto en sueño", lanza desde Emiratos Árabes Malin Eriksson, vocera de la aplicación que cuenta con más de 2 millones de usuarios activos.

¿Cómo hicieron el estudio?:

la estadística fue sacada de los usuarios de la aplicación Sleep Cycle, que se baja en iPhone y Android. ¿Cómo esta App pudo recopilar estos datos, de manera tan precisa? Los usuarios ponen una alarma para despertar, la cual suena cuando la aplicación detecta que la persona está en la fase ligera de sueño, donde uno despierta de mejor ánimo. ¿Cómo se da cuenta que este usuario durmió? Luego de poner su smartphone boca abajo en la cama, y conectado, la App detectará, a través del acelerómetro del aparato, que la persona ya de durmió porque no se mueve. La aplicación Sleep Cycle tiene una estadística que tabula, mediante gráficos, los movimientos de las fases del sueño y las horas que se hizo tuto. De esta manera, el análisis fue realizado con las bases de datos de los usuarios que aceptaron participar del estudio.

Miércoles, lo mejor:

la recopilación de datos de la aplicación arrojó que la mejor calidad del sueño se registra los miércoles y los chilenos están dentro de esta categoría. Según Patricio Peirano, neurofisiólogo y especialista en medicina del sueño de la U. de Chile, "es supuestamente el día que mejor

despertamos porque tuvimos algunos días para volver a habituarnos al horario normal de la semana, donde estuvo ausente el despertador". La neuróloga del Centro del Sueño de la red salud UC Christus acota que "el miércoles se empieza a regular un poco más el reloj biológico", que responde a los estímulos de la luz solar y luz artificial, que nos indica que durante el día tenemos que funcionar y en la noche descansar.

En tanto, la directora de la Escuela de Psicología de la UDLA, Catalina Valenzuela, investigadora en áreas de la neuropsicología referidas a los trastornos del sueño, asegura que el miércoles esperable y lógica tal conclusión: "Chile está igual que EE.UU. y los países asiáticos, los que despiertan con la sensación de haber dormido mejor, pero es extraño. Ba-



Fecha: 22/04/2015
 Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
 Pag: 18
 Art: 4
 Título: 1375 PERSONAS QUE DURMIERON CON SU CELULAR BAJO LA ALMOHADA REVELAN COMO DUERMEN LOS CHILENOS

Tamaño: 16,6x13,2
 Cm2: 219

Tiraje: 111.000
 Lectoría: 291.000
 Estimación:

jo la perspectiva científica, el día lunes es el más complejo porque vengo de un fin de semana donde relajé mis ritmos biológicos y flexibilicé mis horas de sueño”.

Hábitos nefastos: los datos revelaron que casi el 90% de países estudiados se despierta tarde los sábados, en comparación con el resto de la semana. Chile no es la excepción: según Sleep Cycle ese día nos acostamos a las 1:39 AM y nos levantamos a las 9:18 AM. “El análisis de Sleep Cycle detectó que dormimos 7 horas 11 minutos los sábados, 32 minutos extras. No es malo, si pensamos que todos los estudios indican que hay que dormir entre 6 y 8 horas”, dice la sicóloga Catalina Valenzuela. Por muy entretenido que sea el carrrete el viernes o sábado, la doctora Aguirre recomienda no alargarlo hasta las 5 o 6 de la madrugada, aunque al día siguiente el enfiestado se levanta a las 14 o 15 horas

para almorzar. “Esto significa que, probablemente, dormiremos muy mal el domingo y el lunes nos despertaremos peor”. En caso que igual nos acostemos tarde, es preferible despertarse a las 10 de la mañana y estar con deuda de sueño durante el día para así dormir mejor en la noche, pero esto no significa que el sueño se recupere.

Calidad es mejor que cantidad: Peirano, Valenzuela y Aguirre reiteran que la calidad del sueño es más importante que la cantidad de horas que se duermen. Por eso es fácil encontrar personas que pese a dormir ocho horas no logran descansar repercutiendo en su calidad de vida. “Los domingo normalmente la gente se acuesta más tarde, pese a que tiene que ir a trabajar al día siguiente, lo que genera que levantarse los lunes sea particularmente duro”. ¿La razón? El fin de semana dejamos de lado la alarma del despertador y, a partir del lunes, su tiránico ruido nos devuelve a la obligación de detener nuestro plácido sueño.

Según el estudio, el miércoles es el día en que los chilenos se despiertan más animosos.