



No solo la duración del sueño es importante, sino también la forma en que este se presenta durante la noche.

## Informe de la Fundación Nacional del Sueño de EE.UU.: Unos pocos factores definen un sueño de buena calidad

Quedarse dormido antes de media hora desde que se apaga la luz y despertar solo una vez durante la noche son algunos de los indicios de un dormir saludable.

C. GONZÁLEZ

Un tercio de la población mundial padece algún grado de insomnio, y otro tanto no siempre duerme como corresponde. Una realidad en la cual factores como el estrés, la contaminación lumínica y el creciente uso de dispositivos electrónicos juegan en contra de conciliar un sueño de buena calidad.

Preocupados de este punto, un panel de expertos reunido por la Fundación Nacional del Sueño (FNS) de Estados Unidos acaba de publicar una revisión de estudios, con el objetivo de establecer un consenso sobre qué se entiende por un dormir óptimo y saludable.

"En el pasado habíamos definido el sueño a partir de sus aspectos negativos, lo que ha sido útil para la identificación de patologías subyacentes. Pero esa no es toda la historia; con esta iniciativa, estamos ahora en un mejor camino para definir la salud del sueño", dice a "El Mercurio" el doctor Maurice Ohayon, director del Centro de Investigación de Epidemiología del Sueño de la Universidad de Stanford.

Ohayon fue uno de los especialistas que participó en el análisis, que

### La siesta no es para todos

Según el informe de la Fundación Nacional del Sueño de EE.UU., las siestas pueden ser reparadoras, pero no son útiles para todos. Entre los niños en edad escolar y los adultos jóvenes, no tomar siestas es un indicador de una buena calidad del sueño. Pero una siesta corta, de vez en cuando, tampoco es señal de un mal dormir. En todos los grupos de edad, tomar tres o más siestas al día indica que hay problemas y es mejor consultar. La duración de la siesta, a cualquier edad, no debería sobrepasar los 20 minutos. Cualquier "pestañada" que dure más de 60 minutos es una señal de una mala calidad del sueño nocturno.

aparece publicado en la revista Sleep Health, y que cuenta con el respaldo de diferentes sociedades y organizaciones científicas.

### Aspectos clave

Uno de los aspectos determinantes es "la eficiencia del sueño", como precisa el doctor Leonardo Serra, investigador del Centro del Sueño de Clínica Alemana y académico de la U. del Desarrollo. "Desde el momento en que se apaga la luz, la persona debería dormir el 85% del tiempo que pasa en la cama, hasta que se levanta", comenta.

En términos de duración, las horas diarias de sueño recomendado

varían según la edad: en adolescentes el rango es de 7 a 11 horas; en jóvenes y adultos, de 6 a 11, y en mayores de 65 años, de 5 a 9 horas.

Otro aspecto importante es la llamada "latencia del sueño", es decir, el período que transcurre entre que la persona se acuesta y se queda dormida. Lo óptimo es dormirse en 30 minutos o menos. "Pero no en menos de 15 o 10 minutos", precisa Serra. Tampoco es apropiado tardarse más de 45 minutos o una hora. En ambos casos, significa que el sueño no es de calidad y hay algún problema detrás, como agrega el doctor Max Hirshkowitz, presidente de la junta directiva de la FNS.

"Un reciente informe reveló que hasta el 27% de la gente tarda más de 30 minutos en quedarse dormido, y eso no es bueno", precisa.

Si bien lo ideal es tener un sueño continuo, es normal despertar solo una vez durante la noche. "Entre los adultos mayores, hasta dos despertares también califican como buena calidad del sueño", dice Ohayon. Más de tres, a cualquier edad, de seguro se asocia a un mal dormir. Lo habitual es que estos despertares duren en promedio cinco minutos, pero se considera normal despertar por hasta 20 minutos, antes de continuar durmiendo.

Los expertos sugieren tomar estos datos como una referencia si en términos personales no se cumple con uno o más de estos factores, significa que el sueño no es de calidad. "Es un indicador de que hay que evaluar el tema y buscar una solución", dice Serra.

Ohayon agrega que no hay que olvidar "la naturaleza multidimensional y la complejidad de los factores que influyen en una buena calidad del sueño". Evaluarlos, agrega, ayuda a conseguir un buen dormir y a evitar una serie de consecuencias para la salud.

## También permiten configurar el grado de privacidad: Los navegadores se adaptan a la nueva forma de explorar la web

Los usuarios navegan en muchas páginas a la vez y hacen varias tareas simultáneamente, como ver videos mientras revisan sitios.

ALEXIS IBARRA O.

El navegador de internet —también conocido como *browser*— es uno de los programas más usados, pero al que poco se presta atención.

"Ya no solo se usan para visualizar sitios, sino que también como una plataforma de trabajo. Muchos usuarios ya usan el navegador, por ejemplo, como *software* de oficina y con ellos pueden escribir documentos en soluciones en la "nube" como Office 365 o Google Docs", dice Jonathan Namuncura, analista de *software* en IDC (International Data Corp).

Tras años de dominación de Internet Explorer, ahora es Chrome el que acapara las preferencias (ver infografía). Sin embargo, hay una serie de navegadores menos conocidos que ofrecen novedosas funciones.

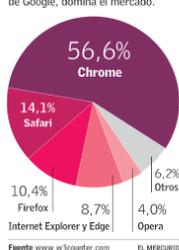
Uno de ellos es Neon, desarrollado por la empresa noruega Opera, un antiguo actor en el mercado de los navegadores. Se trata de una versión experimental, pero los usuarios de MAC y PC ya lo pueden descargar.

Propone una interfaz moderna, donde las pestañas son reemplazadas por círculos que aparecen en una barra en el costado derecho de la pantalla. La interfaz se divide en dos con solo arrastrar estos círculos hacia el centro. Así, se puede tener abierto un *chat* en la otra mitad de la pantalla extraer información útil desde un sitio, por ejemplo.

Entre sus herramientas hay algunas para recortar

### Una amplia ventaja

Hace varios años que Chrome, de Google, domina el mercado.



partes de una página y hacer pantallazos de detalles de interés. O ver un video en una ventana pequeña, mientras se navega en otros sitios.

Otro navegador poco conocido es Vivaldi, creación de Jon von Tetzchner, ex CEO de Opera, quien lo ideó pensando en usuarios avanzados. Su característica principal es que es totalmente personalizable, para que el navegante elija dónde quiere ver las pestañas, los favoritos y los paneles de herramientas. También es posible personalizar parámetros de seguridad y privacidad de navegación. Así, puede determinar qué "huellas" de su navegación son visibles por los propietarios de los sitios.

La última versión de Chrome no tiene muchos cambios visibles. Eso sí, se ha optimizado para que los sitios carguen más rápido y el programa consuma poca energía, esto pensando en *notebooks*, donde el uso de la batería es crucial.

La apuesta de Microsoft es Edge. Su última versión se adapta a las pantallas táctiles, al permitir pasar de ventana a ventana como si se hojeara un libro con los dedos. Además, "permite tomar notas, escribir, dibujar y resaltar directamente en las páginas web. Luego, toda esa información puede ser compartida", dice Ximena Tapia, gerente de negocio Windows de Microsoft Chile.

Neon, de Opera, es un navegador experimental que los usuarios de Mac y PC ya pueden descargar.



El volcán Villarrica, en el Parque Nacional Villarrica, Región de La Araucanía, fue excluido del cierre.

## Regiones de Coquimbo a Los Ríos Decretan cierre de parques nacionales

Conaf informó ayer el cierre de los parques y reservas nacionales, junto con los monumentos naturales, entre las regiones de Coquimbo y Los Ríos a causa de las condiciones climáticas —altas temperaturas, baja humedad relativa y fuertes ráfagas de viento— en la zona centro sur del país que facilitan la propagación de los incendios forestales. La medida también busca reducir el riesgo de los visitantes en caso de que se registre un incendio en alguno de estos espacios. Quienes se encuentren en este momento en alguno de los parques, reservas y monumentos en las ocho regiones que abarca el cierre serán informados de la medida por guardaparques y carabineros.

## Vehículos autónomos: París pone a prueba minibuses sin chofer

Con el objetivo de prepararse para la "revolución" de los nuevos transportes, París puso en circulación ayer, en forma experimental, minibuses eléctricos sin conductor entre dos de sus estaciones de tren.



Esta es la segunda prueba de los minibuses en septiembre para circular a lo largo de las orillas del Sena.

Los vehículos autónomos circularán hasta el 7 de abril entre la estación de Lyon y la de Austerlitz, al este de la capital francesa, los que serán gratuitos para los pasajeros.

Fabricados por la compañía francesa Easymile, los minibuses, que circulan por un carril propio, tienen una capacidad para seis personas sentadas y dos de pie.



Un par de jóvenes practica el "droneboarding" en los bosques nevados cercanos a Cesis, en Letonia.

## Nuevo deporte: Con el invierno llega el "droneboarding"

El exceso de nieve que ha caído en Europa ha llevado a algunos a buscar alternativas para no aburrirse. Montados en su tabla de *snowboard* e impulsados por un dron de gran potencia, algunos jóvenes ya practican el "droneboarding". Una idea que recuerda al esquí acuático o al *kitesurf*: unidos mediante cuerdas al dron, se deslizan sobre el hielo o la nieve a gran velocidad. Ingenieros letones crearon un dron de 55 kilos capaz de tirar a cuatro personas a la vez, hasta a 60 km/h. El único problema por ahora es la batería: dura solo 10 minutos.



Funcionarios sacrifican aves en una granja avícola en Yamagata, Japón, tras la reciente detección de una virulenta cepa de gripe aviar.

## Organización Mundial de la Salud: Alerta máxima ante rápida propagación de la gripe aviar

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informó ayer que se encuentra en alerta máxima ante la rápida propagación de brotes de gripe aviar, con casos reportados en cerca de 40 países desde septiembre pasado.

"Pido a los países que vigilen atentamente los focos de gripe aviar en aves y los casos humanos que puedan estar relacionados con ellos", dijo la directora general de la OMS, Margaret Chan, durante la primera reunión del Comité Ejecutivo de la entidad.

Varios de los brotes reportados a la OMS corresponden a tipos de virus altamente infecciosos en aves de corral y en aves salvajes.