

NOTA DE PRENSA

(PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA)

2 de marzo de 2026

CONTACTO DE PRENSA:

Trevor Warner/David Heaton
(801) 525-5175/(435) 680-1316

Los departamentos de salud locales presentan una iniciativa sobre salud del sueño para mejorar el bienestar de la comunidad

CLEARFIELD/ST. GEORGE, UTAH – Marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Sueño, y para resaltar la importancia del sueño, el Departamento de Salud del Condado de Davis, junto con el Departamento de Salud Pública del Suroeste de Utah, anuncian el lanzamiento de una integral Iniciativa de Salud del Sueño. Esta propuesta busca informar a la comunidad de que dormir es una necesidad biológica, tan relevante como la alimentación y el ejercicio, y es crítico para que el cuerpo y la mente puedan repararse y renovarse.

“La importancia del sueño no puede subestimarse”, afirma el Dr. David Blodgett, Director y oficial sanitario del Departamento de Salud Pública del Suroeste de Utah. “La cantidad y la calidad de nuestro sueño repercuten en prácticamente todos los aspectos de la salud, incluida la salud mental. Se estima que cerca de un tercio de la población presenta algún tipo de déficit de sueño, y hasta ahora no le hemos dado la importancia que merece como factor determinante para la salud pública. Ha llegado el momento de cambiar esta realidad, y confiamos en que estos mensajes sean bien recibidos en la comunidad.”

El sueño es la base sobre la que se sustentan todas las demás decisiones saludables. Un pilar fundamental de esta iniciativa es fomentar hábitos y estrategias contrastadas, como los principios de la Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (TCC-I), que cualquier persona puede poner en práctica por sí misma a través de:

- **Higiene del sueño:** Adquirir buenos hábitos de sueño y crear un entorno óptimo para dormir (oscuro, fresco y silencioso), mantener horarios regulares, establecer una rutina relajante de 30 a 60 minutos antes de acostarse y evitar sustancias que alteran el sueño, como la cafeína, la nicotina y el alcohol, especialmente por la tarde.
- **Reestructuración de pensamientos:** Aprender a identificar y sustituir pensamientos negativos y preocupaciones sobre el sueño por ideas más realistas y positivas para reducir el estrés y la ansiedad a la hora de dormir.

“Hemos unido a los dos departamentos de salud porque creemos que es necesario cambiar la forma en que nos comunicamos con el público”, explica Brian Hatch, director del Departamento de Salud del Condado de Davis. “Nuestro objetivo es transmitir mensajes que ayuden a nuestras comunidades a tomar decisiones más intencionales sobre sus hábitos saludables. El sueño es un excelente punto de comienzo, ya que es uno de los catalizadores más potentes para fortalecer la salud física, el bienestar mental y la resiliencia emocional.”

La mayoría de los adultos sanos típicamente necesitan entre 7 y 9 horas de sueño cada noche. Los bebés, niños pequeños y adolescentes deberían dormir más para apoyar su crecimiento y desarrollo. Te animamos a que nos acompañes durante el mes de marzo a dar prioridad al sueño. Queremos que nuestras comunidades sean conscientes de sus hábitos de sueño y se esfuercen por valorar el descanso para lograr una mejor salud y bienestar.

#####