

tenía una costilla rota y preguntaba por el otro. Eran sueños reales y largos, despertaba angustiada".

Podría ser estrés.

"Pensé esto es estrés, porque tengo algunos problemas de salud en la familia. Dije: *deben ser cosas mías*. Pero me pasó tres días seguidos y después leí las contraindicaciones y decía *puede causar sueños vívidos*. Anoche tomé magnesio y dormí bien, no soñé ninguna cosa rara".

¿La gente que le escribió qué le decía?

"Que les pasaba lo mismo. Me respondían mucho que se la recomendaban a los niños y me decían: *Mi hijo se despertaba alterado y ahora entiendo*, otra me dijo *a mi hija no le puede dar más porque tenía puras pesadillas*. Fue muy heavy".

El neurólogo y especialista en sueño Fernando Schifferli explica que "la melatonina es un cronorregulador natural de las hormonas, de las defensas, del metabolismo y del sueño y está presente en todos los orga-

niños, las vetas, el corazón y el páncreo". Schifferli detalla que "después de una trashedada, los ciclos del sueño tardan cinco días en recuperarse, en una persona normal. La persona, en esos días, va a tener un déficit de sueño entonces o va a despertar cansado o con déficit de memoria o atencional, porque no alcanzó los ciclos normales y muchas veces queremos remediarlo con remedios, melatonina o magnesio, que no tienen esa función. Los indicados para regular los ciclos de sueño somos nosotros y nosotros los desajustamos voluntariamente".

Sobre las pesadillas, explica que "más que la melatonina (se producen) cuando la persona no alcanza a cubrir los ciclos de sueño que corresponden. Hay personas que pueden tener efectos secundarios, pero eso es excepcional y los sueños vívidos pueden darse con cualquier medicamento. Por ejemplo, si me dormí con la guata llena por comer muchas papas y tuve pesadillas, no son las papas las que causan las alucinaciones, es que dormí con una condición fisiológica alterada".

erasures

ANDY BELL



VIERNES
16
ENERO
20:30 HRS

SOMELIER
HOTELS
SEÑORA AUCHES
ENTRADAS EN VENTA
BOLETERIA DEL TEATRO
PUNTO
TICKET

TEATRO CAUPOLICAN

Se convoca a los Organismos Técnicos de Capacitación (OTEC) que cuenten con la autorización de SENCE a participar en nuestro Quinto Llamado Becas Laborales año 2025.

La publicación y venta de bases se realizará desde el **25 de noviembre del 2025 al 4 de diciembre del 2025 hasta las 14:00 horas**. Los OTEC que postulen a este llamado, deberán ingresar a <http://otefecha.oticsofofa.d> donde encontrarán la información, registro y pago.

La recepción de documentación legal y de propuestas de postulación se realizará de manera digital a través de nuestra plataforma de licitación, <http://otefecha.oticsofofa.d> desde el **25 de noviembre del 2025 al 17 de diciembre del 2025 hasta las 14:00 hrs.**

La apertura será el día **19 de diciembre del 2025 a las 09:30 horas**, sin público, con presencia de un representante de SENCE y mediante **videoconferencia**. Todos los detalles para seguir la ceremonia se entregarán oportunamente en el sitio <http://otefecha.oticsofofa.d>.

**OTIC
SOFOFA**
Capital Humano

**5° LLAMADO A
LICITACIÓN PÚBLICA DE BECAS
LABORALES 2025**

Infórmese en www.oticsofofa.d

Valor Bases: \$32.018.-