

MANEJANDO EL SUEÑO DURANTE LA CRISIS DE COVID19

En el contexto de la pandemia mundial de COVID19, el gobierno y las autoridades sanitarias han tomado varias medidas para protegernos y frenar la propagación del virus. Una de las medidas emblemáticas es el confinamiento en el hogar con el cierre de centros escolares, de ocio y teletrabajo para quienes pueden hacerlo. Lo que implica para la mayor parte de la población, permanecer en casa muchas horas a las que no estábamos acostumbrados. Una de las dificultades para muchos de nosotros es cómo organizar mejor nuestros días y lidiar con la ansiedad. Dormir puede convertirse en tu mejor amigo o tu peor enemigo, dejar que se asiente un trastorno del sueño nos expone a trastornos del humor y al estrés.

Una parte de la población (Sanitarios, transportistas, etc.) tiene que trabajar en jornadas más duras y largas que de costumbre. Si usted es de los que se encuentra privado de sueño por falta de tiempo y oportunidad para dormir, por favor priorice el sueño y descanse tanto como le sea posible. El sueño ayuda a fortalecer su sistema inmunológico y a limitar la ansiedad.

Las medidas que proponemos a continuación son para aquellas **personas que se encuentran en confinamiento**. Se basan en dos pilares:

- Reforzar nuestro reloj interno. Para ello, es importante mantener el ritmo de sueño. Cuanto más regular sea nuestro ritmo, mejor será nuestro sueño.
- Prevenir el desarrollo de un insomnio. Tener algunas noches en que no durmamos bien es esperable en estos momentos de incertidumbre. Los consejos van destinados a evitar convertir unas noches de sueño insatisfactorio en un insomnio

REGLAS PARA APLICAR:

1. Para reforzar el reloj biológico

- Levántese todas las mañanas a la hora habitual, como si tuviera que salir a trabajar. La rutina es muy importante.
- **Expóngase a la luz en la mañana sin gafas de sol**, abrir las persianas, salir al exterior, aunque sea a la ventana unos 30 minutos, es esencial para mantener nuestro reloj en hora. La luz por la mañana ayuda a disminuir la fatiga, este punto es todavía más importante para las personas depresivas o diagnosticadas de trastorno bipolar ya que su reloj biológico es particularmente sensible.
- Haga ejercicio físico, mejor al exterior como terrazas, balcones o jardines. Hágalo donde sea posible, mejor por la mañana y al menos 3 horas antes de la hora de irse a dormir.
- Mantenga los horarios de comida habituales, si no lo hacía aproveche para regularizarlos.
- **Mantenga rutinas**. En la medida de lo posible, intente hacer las actividades de manera regular, tanto el teletrabajo, las clases online, las llamadas a sus amigos o familiares, los momentos de distracción, etc. Así ayudaremos a hacer nuestro sueño más predecible y a mantener nuestra estabilidad mental.
- Lo mejor es ir atenuando las luces de la casa al anochecer. Baje las persianas y evite el uso de pantallas de luz azul (móviles, *tablets*, ordenadores) en la noche, una o dos horas antes de acostarse y si no es posible al menos coloque un filtro que bloquee la luz azul

- Acuéstese a la hora de siempre, su preferida, pero si no tiene sueño no vaya a la cama, siga realizando una actividad placentera y relajante.
- Mantenga un ritual pre-sueño, realizando diariamente las mismas actividades con un tono relajante antes de acostarse.

2. Para prevenir y manejar el insomnio

- Lo mejor sería evitar siestas, pero si las hace que no sean de más de 20 minutos y solo después de comer.
- Evite tomar estimulantes más allá de las 16 h. El tabaco también es estimulante evítelo una hora antes de acostarse y sobretodo si se despierta durante la noche.
- Dosifique la información sobre la situación. Es recomendable mantenerse informados, pero intente no sobrecargar a su mente con demasiada información estresante.
- Intente no mirar las noticias justo antes de acostarse para disminuir la ansiedad y la hipervigilancia nocturna.
- Antes de acostarse recomendamos hacer sesiones de relajación, meditación, o simplemente una lectura que le permita distanciarse de la actualidad y recuperar energía.

¿Que hacer si a pesar de ello tiene una mala noche de sueño?

- Debemos mantener la calma, ante todo. El sueño como otras funciones fisiológicas no funciona siempre de forma perfecta y no es ajeno a cambios en nuestra vida como los que estamos viviendo.
- **Levántese a la hora de costumbre**, parece contradictorio, pero es el remedio más eficaz para cortar una cadena de circunstancias que nos conducirán al insomnio. Si estamos más tiempo en cama nuestro sueño será más ligero la noche siguiente.
- Esté activo y por supuesto este día no haga siesta.
- Vaya a la cama a la hora acostumbrada, no vaya antes de hora incluso si se encuentra cansado, dormirá mucho más profundamente. Irnos a la cama sin sueño puede provocar que nos acabemos poniendo nerviosos y nos cueste más dormirnos.
- Preocuparse por el sueño hace que sea más difícil conciliarlo ya que le va a provocar ansiedad. Al contrario, intente relajarse y focalizarse en el cuerpo, descanse, verá como el sueño acude.
- Debemos confiar en nuestro cuerpo. Si mantenemos estas recomendaciones nuestro sueño volverá a la normalidad tarde o temprano.

Si a pesar de ello no puede dormir por favor **no recurra al alcohol**. Es un falso amigo, si bien ayuda a dormir deteriora el sueño.

Si su sueño no mejora y a pesar de estas recomendaciones y el insomnio se prolonga varios días, consulte con su médico.