Insomnio y Covid 19

Por Cristina Sade

Mantener hábitos saludables que nos permitan mantener un sueño de calidad en un contexto de alta incertidumbre y demanda emocional es un desafío, que sin duda se ve dificultado por preocupaciones o situaciones a las que nos vemos enfrentados por estos días. Situaciones sin precedentes que activan en nosotros diversas formas de reaccionar y que impactan nuestra forma de dormir. Por otro lado el insomnio o problema persistente para dormir (quedarse dormido, despertares frecuentes con dificultad para retomar el sueño o sensación de sueño no reparador). Se presenta en aproximadamente un 30 %de adultos y que puede ocurrir como parte de otro trastorno. Si bien existen tratamientos farmacológicos que son frecuentemente usados para lograr un descanso, corren el riesgo de efectos adversos si son usados a largo plazo o si son suspendidos de manera abrupta, prolongando las dificultades en el tiempo. Por lo que cada preescripción debiera realizare de manera individualizada y ser monitorizada por un profesional del área de la Salud.

Junto a eso, existen una serie de medidas conocidas como higiene del sueño que promueven un mejor dormir y que debiéramos implementar independiente de si hay una indicación farmacológica.

Algunas de ella son:

1.- Mantener una rutina diaria con horarios definidos para descanso y actividad. Acostarse y levantarse en ciertos rangos de tiempo, incluso los fines de semana o días en que el estar en casa pareciera no hacer necesario tenerlos! E incluso después de una noche sin descanso, es importante no evitar al día siguiente las actividades por no sentir la energía suficiente. Eso es clave.

2.- Acostarse con la intensión de dormir y teniendo una predisposición a ello. No pasar mucho tiempo en cama realizando otras actividades. Si ese es el caso y el sueño no aparece, es mejor levantarnos e intentar alguna estrategia que nos permita relajarnos para intentar nuevamente dormir.

3.- Evitar estimulantes de todo tipo como café y nicotina, que entorpecen el proceso de sueño, el alcohol (aunque se cree que es relajante, en realidad altera la calidad del sueño logrado), las pantallas como celulares o televisión enlentecen aún más la predisposición a dormir.

4.- Utilizar la cama sólo para dormir y tener intimidad. Conductualmente nuestro cuerpo relaciona ese espacio al descanso. Si agregamos a esto que nuestro cuarto sea un lugar tranquilo, acogedor pero con poca distracciones, con el nivel de ruido y la temperatura justa, tanto mejor!

5.- No se recomienda realizar siestas diurnas, si el sueño es muy intenso después de almorzar lo que se propone es disminuir las comidas copiosas, no la siesta! Si aún es necesario hacer una siesta de menos de una hora y antes de las 3 de la tarde.

6.- Realizar actividades antes de acostarnos que nos predispongan al relajo y al descanso. ¿Cuáles? Aquellas que te sirvan para algunos serán ejercicios de relajación (respiración, elongación, música) un té libre de cafeína, un baño tibio, luz tenue, aromas agradables, etc.

7.- No revisar la hora! Aunque automático esto se recomienda por el componente cognitivo, agregamos la presión de tener que estar durmiendo por tal o cual motivo, o dando espacios a pensamientos negativos y enjuiciados que paradojalmente activan nuestro sistema de alerta y aleja la posibilidad de relajo necesaria para lograr el sueño. Esto cobra relevancia como perpetuador de los trastornos del sueño.

8.- Si controlar es una característica en ti, prueba realizando un monitores del sueño transitorio de 2 semanas de duración, identificando factores personales que favorecen y dificultan lograr un buen descanso. Identifica patrones de pensamiento como expectativas irreales o pensamientos tipo blanco y negro, sobre generalización, atención selectiva y otros estilos que poco ayudan a conseguir el relajo.

9.- Realizar ejercicio físico de manera regular ayuda a mejorar la calidad de sueño, y tantas cosas más! Para efectos de dormir no se recomienda un ejercicio extenuaste cerca de la hora de dormir.

10.- Comer adecuadamente y en los horarios adecuados ayuda a equilibrar nuestro bienestar. Distribuyendo las comidas más abundantes hacia horarios más tempranos y dejando pequeñas colaciones antes de dormir, vaso de leche, etc.

Un mal dormir tiene repercusiones en el ánimo, la concentración, memoria y rendimiento. Pero puede no ser la única causa, es por esto que si pese a implementar esta medidas, la dificultad para lograr un buen sueño persiste, la recomendación es consultar a un profesional de la salud que sea capaz de guiar un estudio y manejo adecuado.

Referencia: Para más información visita la página www.cci.health.wa.gov.au