

La UPRL informa

PAUTAS PARA COMBATIR LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO DURANTE EL CONFINAMIENTO

El confinamiento ha alterado el día a día de la población, en especial, el ritmo de sueño. El estrés, la ansiedad y la incertidumbre son las principales causas que alteran la capacidad de dormir correctamente, hasta el punto de provocar malestar, cansancio crónico, insomnio e incluso alteraciones en el bienestar emocional.



El confinamiento ha provocado un debilitamiento de los sincronizadores del reloj interno, encargado del ciclo vigilia-sueño, y como consecuencia, de nuestro sueño.

Factores como una menor exposición a la luz, la pérdida de horarios regulares y el desarrollar todas las actividades en un mismo espacio físico, favorece que se acentúen los problemas de sueño.

Sin embargo, hay algunas pautas que pueden ayudar a conseguir un mejor descanso y a reducir los problemas asociados a esta nueva situación:

1. Establecer unas rutinas. Es importante cumplir un horario fijo a la hora de levantarse y acostarse, de hacer las comidas principales, de trabajar y de ocio.
2. Exposición a la luz, especialmente en las primeras horas del día. Es recomendable que las personas que tienen un balcón o terraza intenten pasar, al menos 2 horas por la mañana, para que esta luz sincronice su reloj biológico y favorezca el descanso nocturno. Si no es posible, se debe intentar teletrabajar cerca de una ventana para al menos recibir luz natural.
3. Hacer siestas cortas. Es fundamental limitarlas a 20 minutos: es recomendable no realizarlas pasada la media tarde.
4. Realizar ejercicio físico. Hay que intentar establecer una rutina diaria de ejercicio, siempre evitando las horas previas al sueño.
5. Limitar o evitar el uso de dispositivos móviles. Especialmente en las horas previas al sueño ya que estos nos alertan, estimulan y hacen que los descansos sean más pobres.
6. Evitar pensamientos o noticias preocupantes. En torno a la situación que estamos viviendo en las horas previas al sueño.
7. Ritual de relajación previo al sueño. Un ritual de relajación que incluya una lectura monótona, favorecerá la conciliación del sueño y ayudará en el descanso nocturno.