



MEDICINA DEL SUEÑO

HOSPITAL DE CLÍNICAS - UBA

El sueño en tiempos de Pandemia

La inédita situación que estamos atravesando a nivel mundial, nos genera mucha angustia y preocupación, lo que puede afectar nuestra capacidad de lograr un sueño de buena calidad.

De repente nuestras vidas han cambiado, desde la imposición y el miedo, sin saber muy bien cuándo se va a terminar todo esto y de qué modo lograremos nosotros y nuestros familiares atravesarlo, dejando instalado en lo cotidiano una sensación de incertidumbre y vivenciando esta situación como una verdadera crisis.

Así, en estos momentos en los que estamos cuidando nuestra salud, no podemos pensar que la misma es solo la ausencia de enfermedad o síntomas y olvidarnos del impacto emocional y físico que toda esta situación actual trae aparejada.

La desestructuración de las tareas cotidianas conlleva invariablemente a una desorganización de nuestros horarios y rutinas. Sabemos que todo desorden de nuestra actividad diurna repercutirá en la noche, expresado en nuestra capacidad de dormir adecuadamente. A su vez, la alteración de nuestra calidad de sueño se traducirá en cansancio y sueño durante el día y dificultad en la capacidad de concentración, reduciendo nuestro rendimiento físico e intelectual. La esfera emocional también se ve afectada, la falta persistente de sueño apropiado repercute en nuestro humor, en nuestra corporalidad, en el umbral del dolor, en nuestros pensamientos, en la alimentación y, como en un círculo vicioso, en el sueño.

Es por ello tan importante adaptarnos a esta nueva condición y reorganizarnos.

Desde el equipo de Medicina del Sueño del Hospital de Clínicas, hemos elaborado algunas pautas y recomendaciones que puedan ayudarnos a todos, a la comunidad en general y al grupo de trabajadores de la salud en particular, a cuidar y mejorar nuestra calidad de sueño, con el objetivo de mejorar nuestra condición general y prepararnos mejor para sobrellevar esta crisis sanitaria.

¿Y por qué no pensar, entonces, esta crisis no solo como un peligro sino como una oportunidad para realizar cambios y generar un mejoramiento en la calidad de vida en general?

Es importante:

- Tomar conciencia que el sueño cambia frente a los avatares que nos toca experimentar, ya sean individuales como colectivos. Es decir, es probable que los patrones de sueño durante este período de crisis se vean alterados. Dependerá de las acciones que se ponen en marcha para que sea un cambio permanente o transitorio.
- Saber que las emociones son fugaces y fluctúan en base a nuestros pensamientos. Dependen en cierto modo de nuestra evaluación y valoración de estas dificultades y es preciso controlarlas, para que se reduzca la activación fisiológica, condición necesaria para propiciar un sueño reparador.

Recomendaciones generales:

- Mantener el mismo horario para acostarse y levantarse, es decir, el que se tenía hasta antes de la situación disruptiva. Los cambios constantes generan dificultades para dormir.
- Permanecer en la cama solo el tiempo que sea necesario y exclusivamente para dormir, adaptarlo de acuerdo con las necesidades reales de descanso. Permanecer en la cama mucho tiempo sin dormir puede alterar la calidad del sueño y promover desmotivación. Pueden aparecer pensamientos como: “voy a dormir hasta que pase esto”.
- Si no puede conciliar el sueño luego de pasados los 30 minutos, levántese a realizar una actividad tranquila, placentera en otra habitación y con luz tenue. Puede también tomar una ducha de agua caliente u otra actividad relajante (meditación, yoga). No se conecte a las pantallas. No busque información relacionada con la pandemia. Procure distraerse. Vuelva a la cama recién cuando sienta sueño. Repita esta conducta al acostarse y todas las veces que se despierte durante la noche. De este modo podrá asociar la cama con quedarse dormido.
- Mantenerse activo durante el día, fundamentalmente en los horarios en los que desempeñaba su jornada laboral habitual. Buscar tareas hogareñas en el caso que su trabajo haya sido interrumpido por este período.
- Sostener el contacto con otros con los que vincularse y compartir el tiempo de ocio a través de medios digitales, respetando su uso. El mismo deberá limitarse solo a momentos del día, ya que en la noche deberá suspenderse con el fin de no generar una mayor estimulación que dificulte la relajación, somnolencia y posterior entrada de sueño.
- Evite las siestas y situaciones que la propicien, sobre todo después de las 16hs, ya que las mismas pueden interferir con el sueño nocturno.
- Es posible que se vaya a dormir con preocupaciones tales como: “¿Me contagiaré? ¿Y mis familiares?”; “¿Será mortal?”; “no van a poder detener esta pandemia”; estamos desprotegidos todos” o “coronavirus caos mundial”. Es importante identificar estos pensamientos negativos, catastróficos, que conducen a una

emoción de desesperanza. Con ellos se hará muy difícil conciliar el sueño o mantenerlo. Se intentará volcar estos pensamientos y emociones sobre un papel para reflexionar sobre ellos en otro momento del día y buscar las posibles respuestas y soluciones a lo que lo preocupa.

- Se recomienda tomar un baño de agua caliente antes de acostarse, tiene un efecto relajante que favorece el sueño.
- Evite tomar bebidas con cafeína, café o bebidas cola, durante la tarde o noche, ya que son estimulantes del sistema nervioso y alteran el sueño.
- Asimismo, el uso de alcohol y tabaco no es apropiado para encontrar el alivio o la calma para esta situación de incertidumbre reinante. El alcohol provoca despertares a lo largo de la noche y un sueño superficial. La nicotina es estimulante y no tranquilizante. Esto llevaría a intensificar y complicar nuestro estado emocional.
- El dormitorio deberá ser acondicionado con temperatura agradable y libre de ruidos y luz, de modo que sea un lugar confortable, seguro y tranquilo para propiciar el sueño.
- Procure acostarse luego de que hayan pasado aproximadamente 2 horas después de la cena. Cenas abundantes o no cenar pueden alterar el sueño. Si se despierta en la noche evite la ingesta de alimentos o líquidos, ya que esta conducta puede afectar la continuidad del sueño, generar acostumbamiento y repetición de los despertares en las noches sucesivas y, si se sostiene en el tiempo, sobrepeso.
- Realizar alguna actividad física diaria con una frecuencia regular en la mañana o tarde preferentemente separada 3 o 4 horas del momento de ir a dormir, ya que acentuará la activación y dificultará así el sueño. Existen diversas aplicaciones disponibles en el celular, videos en YouTube, etc.
- Organizar una rutina para ir a acostarse cada noche, prepararse tanto física como mentalmente mediante acciones que induzcan el sueño.
- Utilizar prácticas meditativas, mindfulness y/o ejercicios de yoga, relajación para lograr soltar y neutralizar cualquier información, pensamiento y emociones sostenidas durante el día. También existen aplicaciones y videos para realizar esta actividad en su casa.
- Recuerde dosificar la información respecto del número de personas infectadas o muertas por el virus, sobre todo en horas de la noche ya que reforzará pensamientos negativos, los cuales incrementarán el malestar y la imposibilidad de conciliar el sueño. Elija momentos puntuales del día en los que usted busque activamente información sobre la situación de la epidemia, evite estar conectado todo el tiempo con canales informativos, consultar los periódicos por internet a cada rato, o participar de cadenas de mensajes con noticias negativas o catastróficas.
- Aceptar la situación presente como un fenómeno imponderable de la naturaleza, que se desarrollará por un tiempo determinado y que en algún momento llegará a una solución, en la medida que se cumplan con las conductas apropiadas para el beneficio de todos.

- No recurra a la automedicación. Es común que la gente en situaciones como ésta aumente el consumo de psicofármacos (alprazolam, clonazepam, etc) que pueden ser perjudiciales para su salud y que además generan adicción, dependencia y acostumbamiento, a la vez que producen embotamiento diurno, aumentando el riesgo de errores y accidentes en sus actividades diarias. Consulte a su médico, sabrá indicarle, en caso de precisarla, la medicación que se ajuste a Ud. Recuerde que en los tiempos que estamos viviendo se ha habilitado la consulta online conocida como “telemedicina”. Puede evacuar su consulta sin salir de su casa.

Recomendaciones dirigidas al personal de salud

- Trate de limitar la información que recibe de manera virtual (mail, grupos de whatsapp, instagram). Puede que esto genere preocupación y estrés sin que usted haya aún vivido una situación real de crisis.
- Intente NO ADELANTARSE a los hechos. La anticipación a la realidad solo genera ansiedad y miedo y hace que mente y cuerpo se llenen de tensiones en función de emociones y pensamientos trágicos imaginados, los cuales después pueden alterar el buen descanso y el dormir. Tomar recaudos de cuidado personal, efectuar preparativos u organizar actividades para implementar en eventuales contingencias no implican que la situación se torne indefectiblemente caótica. Vivir el día a día, concentrado en lo que es importante realizar este mismo día.
- Para cuidar a otros, es bueno saber que la herramienta de trabajo es uno mismo, por lo tanto, cuidarse es de gran valor. Trate de estar lo más tranquilo que pueda, comer, descansar y también tener momentos de ocio y placer para así poder lograr un buen descanso por la noche.
- Procure tener tiempo libre, fuera del trabajo, intente no continuar con tareas laborales y a partir de un momento determinado de la tarde no se conecte con más información de esta temática. Una vez que se retira de su espacio laboral, desconéctese hasta el día siguiente o cuando sea requerido. Póngase en contacto con amistades o seres queridos, que en lo posible nada tengan que ver con el ámbito de salud.
- Intente no tomar más tazas de café que las de costumbre, si siente la necesidad, puede recurrir a café descafeinado, malta, o té de tilo y/o manzanilla.
- Arme rutinas específicas para la noche. Prepárese para ir a dormir. Realice una rutina básica, acompañe la secuencia natural de relajación, somnolencia que se refleja en el cuerpo, para finalizar el día desconectando su mente de información innecesaria en ese momento.
- Antes de acostarse realice ejercicios de respiración y/o meditación; piense que logró atravesar un día más estando sano y pudiendo continuar con su labor esencial en estos momentos.

- Tener en cuenta que es posible que esta situación inédita nos puede afectar mucho más que otras en oportunidades anteriores, que tal vez se daban de manera aislada. Comprender que todos tenemos nuestros propios límites para poder operar de forma efectiva es importante. Por lo tanto, debemos contar con los colegas y propiciar más que nunca el trabajo en equipo, para poder hallar entre todos y de forma creativa, alguna solución novedosa ante los casos más apremiantes.
- Aquellos trabajadores que en este momento hayan cesado su actividad laboral, impactando esto de manera directa en su economía, sugerimos buscar alguna opción en una herramienta poco difundida hasta hoy, pero no por eso menos importante: “la telemedicina”. Hay varias aplicaciones y plataformas disponibles donde se puede continuar asistiendo a los pacientes de manera online. Investigar este método puede ser una oportunidad para no sumar más preocupaciones a las ya existentes.
- Reconocer que los tiempos de crisis son promotores de recursos potenciales y, para poder desplegarlos, se deberá estar atento a qué pensamiento es el que prepondera. Los pensamientos negativos o de tipo catastróficos conducen a una emocionalidad desadaptativa y no funcional con el objetivo central que esta situación nos demanda.
- Vivir en el momento presente es esencial para poder operar con eficiencia en las tareas y responsabilidades que cada uno debe enfrentar.
- Evitemos proyectar nuestros pensamientos a futuro, basados en las contingencias que vivimos actualmente, con las emociones y sentimientos que sobrevienen en estas situaciones, miedo, desesperanza, enojo, impotencia y frustración. Eso solo hará que nuestra mente construya un escenario devastador. Ir paso a paso, programando metas a corto plazo, es fundamental para poder generar un futuro más prometedor.

"El secreto de la creatividad está en dormir bien y abrir la mente a las posibilidades infinitas... ¿Qué es un Hombre/Mujer sin sueños?"

Albert Einstein

Contacto: Hospital de Clínicas José de San Martín. Medicina del Sueño. Piso 7 sala 4.

Sitio web: <https://www.redelabsue.com/> -

Email: labsueclinicas@gmail.com / dr.facundo.nogueira@gmail.com

Bibliografía consultada:

- 1- Morin CM. *Perspectivas psicológicas en el diagnóstico y tratamiento del insomnio*. Psicol. Conductual 1994;2;261---82
- 2- Marin Agudelo, H. A. *Somnología Comportamental. Fundamentos y avances en Latinoamérica de la Medicina Comportamental del sueño*. Editorial Akadia. 2019
- 3- Morin CM. *Insomnio. Asistencia y tratamiento psicológico*. Editorial Ariel S.A. Barcelona. 1998
- 4- Organización Mundial de la Salud (OMS) <https://www.who.int/es>
- 5- Organización Panamericana de la Salud
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=101&lang=es
- 6- Bonnet MH, Arand DL. *Diagnostic evaluation of insomnia*. Disponible en: <http://www.uptodate.com>
- 7- Díaz MS, Paraja JA. *Tratamiento del insomnio*. Inf Ter Sist Nac Salud. 2008;32:116---22.
- 8- López de Castro F, Fernández Rodríguez O, Mareque Ortiga MA y Cols. *Abordaje terapéutico del insomnio*. Semergen. 2012;38:233---40.
- 9- Gancedo-García A, Gutiérrez-Antezana AF, González-García P y cols. *Efectividad de una intervención educativa breve en pacientes con insomnio en atención primaria*. Elsevier Aten. Primaria.2014;46(10):549---557