

## Mantener una rutina, clave para combatir el insomnio relacionado con el COVID-19

MAYO 4, 2020, 4:26 PM, INICIO, SALA DE PRENSA

*Mantener lectura de información en exceso genera ansiedad.*

*Especialistas hacen un llamado a evitar “fake news” para mantener equilibrio en la salud mental y a combatir el estrés transitorio.*

De acuerdo con la Clínica del Sueño de la Universidad Autónoma de México (UNAM) en el país existen alrededor de 40 millones de personas que sufren de algún trastorno del sueño, grupo de condiciones que se caracterizan por problemas relacionados para dormir.

El dormir se define como una actividad esencial para nuestro cuerpo, ya que ésta no sólo se limita al descanso. Mientras dormimos, los tejidos de nuestro cuerpo se regeneran, nuestro cerebro procesa la información que obtuvimos durante el día, consolidando así el aprendizaje y la memoria, además, se completan ciclos hormonales; por eso la gran importancia de tener un sueño de calidad.

Estudios conducidos por la mencionada clínica de la UNAM, reportan que 45% de los mexicanos experimentan mala calidad del sueño, debido a los trastornos, los cuales han tenido un repunte en las últimas semanas no sólo en México, sino también en el mundo entero, debido a la pandemia del coronavirus.

Existen más de 100 diferentes trastornos del sueño identificados en la medicina, siendo los más comunes a nivel global la apnea del sueño, caracterizada por periodos en los que una persona deja de respirar por más de 10 segundos, además de asociarse con ronquidos intensos; y el insomnio, que consiste en la incapacidad para poder conciliar el sueño o tener uno de muy baja calidad. Estas dos enfermedades provocan que el sueño no sea reparador ni conciliador.

Debido al brote de COVID-19, gran cantidad de personas en todos los países están experimentando problemas para dormir, principalmente relacionados con el insomnio. El Dr. José Manuel Hernández Arias, médico especialista en psiquiatría y gerente médico de psiquiatría y Sistema Nervioso Central de Grupo PiSA, dijo que esto se debe a que este trastorno del sueño está asociado principalmente a la ansiedad.

*“El hecho de que hoy en día estemos viviendo una pandemia, ocasiona ansiedad en personas de todas las edades. Esto es algo natural, sin embargo, hay que aprender a manejar el estrés relacionado con el Covid-19, de otra manera puede repercutir en nuestra salud física y emocional. Una buena forma de hacerlo es limitando la cantidad de información que consumimos relacionada con el tema”,* dijo el también miembro de la Asociación Psiquiátrica Mexicana, A.C.

Por su parte, el Dr. Rodrigo Durán Muñiz, especialista en trastornos del sueño, explicó que una de las razones por las que se pueden estar experimentando insomnio es por las modificaciones súbitas que todos estamos viviendo, lo que definitivamente incide directamente sobre nuestros patrones de sueño.

*“Debido a las medidas de aislamiento social, muchas personas se encuentran trabajando desde casa o incluso algunas han tenido que cesar sus actividades productivas atendiendo a las instrucciones de las autoridades de salud, lo que ha generado cambios en sus horarios habituales. Adaptar y mantener una rutina de actividades en nuestra vida, incluso aunque no estemos asistiendo a los centros de trabajo, ayuda a nuestro cerebro a mantener un ciclo sueño-vigilia lo más estable posible para lograr un sueño reparador y de buena calidad. Si todos los días nos dormimos a la misma hora, nos será más fácil conciliar el sueño, ya que estamos programando nuestro cerebro para dormir y descansar”*

Hernández Arias también agregó que la ansiedad relacionada con el insomnio suele presentarse principalmente por la noche, cuando “empezamos a darle vueltas en la cabeza” a las actividades que realizamos durante el día o a los pendientes para el día siguiente, por eso la importancia de establecer una rutina en nuestro día, incluso para informarnos acerca del avance del coronavirus.

*“Es verdad que debemos de mantenernos informados acerca del avance de la pandemia en nuestra comunidad con el fin de tomar las precauciones necesarias. Sin embargo, consumir información en exceso sólo nos generará ansiedad, miedo, frustración e incluso confusión, esto es normal ante esta situación. Establecer un horario determinado al día para informarnos y hacerlo solamente desde cuentas oficiales, evitando las fake news, abonará a nuestra salud mental y a combatir el estrés transitorio ocasionado por el Covid-19”,* puntualizó el especialista en psiquiatría.

Para finalizar, los médicos gerentes de Grupo PiSA hicieron hincapié en la importancia de mantener buenos hábitos del sueño a través de rutinas o rituales, métodos de meditación, no pasando tiempo de ocio en la cama y usarla sólo para dormir y regulando las luces del hogar al menos un par de horas antes de dormir, evitando el uso de pantallas LED.

#### **Recomendaciones para el bienestar mental ante el COVID-19:**

1. Mantén comunicación con tus seres queridos, si se encuentran lejos puedes lograrlo por video – llamada o llamadas telefónicas.
2. Establece una rutina para tu día.
3. En momentos de estrés o ansiedad, realiza actividades que disfruten y te relajen.
4. Mantente activo, puedes realizar ejercicio en casa.
5. Come frutas, verduras, proteína y mantente bien hidratado.
6. Organiza los tiempos en los que utilizaras tu celular para saber en qué momento será la última hora del día para leer noticias sobre el COVID-19 y no te genere estrés o ansiedad.
7. Piensa y respeta en los profesionales de la salud, que en este momento ocupan un papel importante para salvar vidas.