



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Carta de la salud

ISSN 1900-3560

Julio 2020 #290

Higiene del sueño en tiempos de pandemia

Dr. Fernando Sanabria Arenas
Neumólogo - Fundación Valle del Lili

INTRODUCCIÓN

La pandemia por el virus Covid-19 ha llevado al mundo hacia terrenos desconocidos generando una gran incertidumbre; millones de personas infectadas, miles fallecidas con gran impacto económico, social y sobre la salud en general, que afecta directa o indirectamente a las personas. Las medidas tomadas para intentar controlarla han generado distanciamiento social, confinamiento en casa, nuevos esquemas de estudio, trabajo y profundos cambios en la rutina de personas de todas las edades.

Cambios tan dramáticos en el estilo de vida, asociados al temor de ser contagiado y contagiar a otros, en la medida en que se prolongan en el tiempo, empiezan a generar ansiedad, tendencia a la depresión, estrés asociado al trabajo y al estudio en casa, a las dificultades económicas, al manejo del hogar y al encierro prolongado. Surgen también, sentimientos de irritabilidad, incremento en la cantidad de "tiempo en pantalla" (computador, celular, tableta, televisor), empeoramiento de problemas crónicos de salud física y mental, alteraciones en los patrones de alimentación y, en particular, del sueño.



El sueño es una función biológica fundamental en la recuperación, la conservación de energía y la supervivencia del ser humano; es vital para el desarrollo cerebral, el aprendizaje, la memoria, la regulación emocional, las funciones metabólicas y cardiovasculares. Un sueño de buena calidad es primordial para la salud; alteraciones en la calidad del sueño, como las que ocurren en el marco de esta pandemia, pueden generar consecuencias muy serias sobre la misma, como las mencionadas. Por lo tanto, las medidas que se implementen para mejorar la calidad del sueño (higiene del sueño), generan beneficios muy importantes en la salud.

El objetivo de esta Carta de la Salud es ofrecer a los lectores algunas recomendaciones para que, enfrentados a todas estas contingencias, conozcan hábitos de sueño saludables y puedan dormir mejor. Dormir bien es importante siempre, por lo cual, las recomendaciones que aquí se formulan, aplican y deben tomarse en consideración en cualquier etapa de la vida.



SUEÑO SALUDABLE:

El ser humano necesita dormir, y esto sucede eventualmente, aunque el individuo no quiera. El proceso del sueño depende, en términos generales, de dos mecanismos: homeostásis (equilibrio), que se relaciona fundamentalmente con el tiempo de vigilia previo (mientras más tiempo se está despierto más tendencia hay a dormir) y con el ritmo circadiano, manejado por un reloj biológico, que depende especialmente del ciclo día-noche (o luz-oscuridad), de tal manera que se considera natural estar despierto en el día y dormir en la noche. Mantener estos mecanismos funcionando adecuadamente, es indispensable para lograr una buena calidad del sueño.

Cuando se está dormido, el cerebro pasa por diferentes etapas, empezando por el sueño superficial (conocido como etapa N1), y evolucionando hacia un sueño más profundo (etapas N2 y N3), importantes por su efecto reparador. Las etapas N1, N2 y N3, conocidas en conjunto como sueño NMOR, usualmente van seguidas de una etapa de sueño MOR (Movimientos Oculares Rápidos), que es cuando se alcanza la máxima relajación del cuerpo y se presentan los sueños. Esta etapa es importante en la consolidación de la memoria. Esta secuencia de 4 etapas se repite, en proporciones variables, varias veces durante la noche en períodos de aproximadamente 90 minutos conocidos como ciclos de sueño.

Es normal que durante una noche se pase por unos 4 a 5 ciclos de sueño. En los cambios de ciclo, al pasar de nuevo por la etapa N1, se está más susceptible a despertar, aunque si esto llega a suceder, normalmente la persona vuelve a dormirse fácilmente y los cambios de ciclo ocurrirán de manera imperceptible.

¿Cuánto es el tiempo necesario para tener un sueño saludable? Aunque existe amplia variabilidad individual (por ej: los niños requieren mucho más tiempo de sueño), en general es recomendable que un adulto sano duerma de 7 a 8 horas/día. Se sabe que tanto un sueño corto (menos de 6 horas/día) como uno largo (más de 9 a 10 horas/día) tienen consecuencias adversas sobre la salud.

Pero no solo se trata de dormir un número suficiente de horas, sino de dormir bien, con un sueño de buena calidad, es decir reparador, permitiendo al individuo afrontar la siguiente etapa de vigilia. En este sentido son importantes otros factores, como el entorno ambiental, la alimentación, el ejercicio y las rutinas diarias de trabajo, estudio y horarios de sueño.

Un entorno adecuado implica que la habitación permita controlar la estimulación lumínica y el ruido, que tenga una temperatura agradable, que los materiales del colchón, ropa de cama y almohadas sean confortables, que la decoración sea suave y sin equipos electrónicos (televisor, equipos de sonido, computador e incluso teléfono celular), de tal manera que el cerebro asocie la cama con dormir y no con otro tipo de actividades (trabajo, estudio, alimentación, etc.).

El consumo de alimentos, de bebidas estimulantes y el ejercicio fuerte inmediatamente antes de ir a dormir, afectarán el sueño. Mantener horarios estables, incluso durante los fines de semana, ayuda a mejorar la calidad del sueño.

Los trastornos del sueño son muy frecuentes en la población general; se calcula que cerca del 35% de los adultos sufre de insomnio, y que hasta 15% de los hombres y 7% de las mujeres sufren de apnea obstructiva del sueño, por mencionar los más frecuentes. Aplicar las medidas de higiene del sueño también genera beneficios en estos grupos, pero es importante siempre consultar al médico para definir claramente el diagnóstico y recibir orientación adecuada.

ERRORES FRECUENTES QUE ALTERAN LA CALIDAD DEL SUEÑO:

- No mantener horarios de sueño consistentes (acostarse y levantarse a diferentes horas).
- No prepararse para ir a dormir (seguir conectado al trabajo, estudio y preocupaciones en vez de establecer una rutina relajante antes de ir a dormir).
- Destinar demasiado tiempo a las siestas (las siestas deben ser cortas).
- Dormir en un entorno ambiental inapropiado (la habitación debe ser oscura, silenciosa, con temperatura agradable y decoración suave).
- Utilizar la habitación inadecuadamente (para trabajar, estudiar, comer, ver TV).
- Extender el "tiempo en pantalla" hasta antes de ir a dormir (computador, tableta, celular y TV, hasta último minuto).
- Consumir con frecuencia sedantes o bebidas alcohólicas para dormir mejor (usualmente tienen efectos contraproducentes).
- Comer en exceso, tomar bebidas estimulantes o practicar ejercicio fuerte inmediatamente antes de ir a dormir.

- Permanecer en cama si no puede conciliar el sueño (usualmente genera ansiedad y frustración).
- Ignorar la posibilidad de recibir atención profesional (algunos trastornos del sueño requieren manejo especializado).



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO:

Adaptarse a situaciones nuevas y estresantes, como las que se presentan durante una pandemia puede ser difícil, por lo cual, es recomendable enfrentarlas con calma y considerar, si aplica, cada una de las siguientes recomendaciones:

ESTABLECER UNA RUTINA DEL SUEÑO: es natural para el humano adaptarse a un esquema de sueño consistente; por lo tanto, es recomendable no hacer variaciones mayores en los horarios (hora de ir a dormir y de levantarse), incluso en los fines de semana. Evitar cambios de más de 2 horas en estos horarios; si es necesario se puede reprogramar la alarma y establecer una hora fija para iniciar las actividades diarias.

PREPÁRARSE PARA IR A DORMIR: tomarse un tiempo (1 hora, más o menos) para actividades relajantes antes de dormir; ejercicios de estiramiento, relajación o meditación, lectura suave, un baño caliente o incluso un vaso de leche tibia pueden ayudar. Es también importante dedicar unos minutos para ir al baño, cepillarse los dientes y ponerse ropa de dormir; si es posible, tener luz tenue en el cuarto.



MANTÉNERSE ACTIVO DURANTE EL DÍA: dejar la cama, bañarse y arreglarse, aun cuando no se vaya a salir. Tratar de exponerse a la luz del sol y al aire libre, preferiblemente en la mañana; si se sale de casa, mantener el distanciamiento social y usar tapabocas todo el tiempo. Destinar períodos específicos para trabajo, estudio, diversión y ejercicio (máximo hasta 2 horas antes de dormir). Procurar conservar los horarios de comida.

TENER CUIDADO CON LAS SIESTAS: tomar una siesta corta al principio de la tarde (no más de 20-30 minutos), puede mejorar el rendimiento en el resto del día, pero siestas al final de la tarde o en la noche, por ejemplo, mientras se ve televisión, pueden dificultar la conciliación del sueño en la noche.

MEJORAR EL ENTORNO EN LA HABITACIÓN: evitar estímulos luminosos externos (con cortinas, blackouts, etc.); de no ser posible, probar con el uso de un antifaz. Elegir en lo posible una habitación silenciosa; de ser necesario considerar la insonorización con un aislante acústico o utilizar tapones para los oídos. Tratar de mantener la temperatura de la habitación entre 18-21°C. Usar un colchón de firmeza media, evitando almohadas muy altas y las de plumas. Mantener la habitación limpia y ordenada. Procurar pintarla con tonos pastel o neutros. La habitación debe usarse únicamente para dormir y para las relaciones íntimas.

REDUCIR EL “TIEMPO EN PANTALLA”: la luz azul de computadores, tabletas y celulares, interfiere con el proceso que promueve el sueño, por lo cual, deben usarse hasta máximo 1 hora antes de ir a dormir, preferiblemente fuera de la habitación. Se pueden utilizar filtros de pantalla o gafas especiales para reducir el impacto.

EVITAR EL USO DE MEDICINAS Y/O ALCOHOL PARA DORMIR: aunque diferentes medicamentos y bebidas alcohólicas pueden ayudar a inducir el sueño, con frecuencia son contraproducentes para el mantenimiento del sueño o por la tendencia a habituarse a ellos; en general no se recomiendan sino en situaciones específicas y siempre bajo supervisión de un médico.

MANTENER HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN: tratar de conservar los horarios de comidas y asegurarse de que la cena sea como mínimo 2 horas antes de ir a dormir; incluir en esta alimentos lácteos, plátano, pescado azul, frutos secos, miel y pan integral, y evitar carnes rojas, embutidos, huevos, jamón o alimentos ricos en vitamina C, que pueden interferir con el proceso del sueño. Evitar también el consumo de bebidas estimulantes como café, té, chocolate o vino, y quesos curados o pescados blancos.



INTENTAR PONER LA MENTE EN BLANCO: si las preocupaciones impiden conciliar el sueño, se debe destinar un “tiempo para preocuparse” antes de iniciar la rutina de sueño; emplearlo en pensar en los problemas, hacer planes, considerar soluciones y olvidarse de ellos hasta el día siguiente. Si estos regresan, intente cambiarlos suavemente por pensamientos agradables.

CONTROLAR EL TEMOR AL INSOMNIO: despertar durante la noche puede generar ansiedad por temor al insomnio, lo cual, dificulta continuar con el ciclo del sueño. Saber que es normal despertarse durante la noche, disminuye la ansiedad y facilita retomar el sueño.

SALIR DE LA CAMA SI NO SE PUEDE DORMIR: si en cualquier momento durante la noche hay dificultad para volver a dormir por más de 20-30 minutos, no hay que pelear con el sueño, sino salir de la cama y practicar una actividad relajante, como lectura con luz tenue o ejercicios de relajación y meditación, evitando actividades con celular, computador o TV. Una vez sienta de nuevo el cansancio o la somnolencia, debe regresar a la cama y tratar de dormir.

MANTENERSE EN CONTACTO Y PRACTICAR LA AMABILIDAD: el contacto con familiares y amigos, puede contribuir a disminuir el estrés, la ansiedad y así beneficiar el estado de ánimo y el sueño. Puede hacerse uso de la tecnología, pero sin exagerar. Intentar buscar historias positivas y evitar saturarse de las malas noticias relacionadas con la pandemia (30 minutos de noticias, 2 veces al día, deberá ser suficiente).

CONSULTAR CON EL MÉDICO: si a pesar de implementar estas estrategias para dormir, las cosas no funcionan bien, y no se logra obtener un sueño de buena calidad, se debe buscar ayuda profesional. Puede hacer uso de consulta presencial o virtual.

Se viven tiempos difíciles, que afectan de diversas maneras a todas las personas; algunas de estas afectaciones tendrán que ver directamente con la calidad del sueño. Dormir bien es fundamental para la salud. Se espera que al utilizar las estrategias presentadas aquí, el sueño sea cada vez mejor.

Se dice que el sueño es como una mariposa, difícil de alcanzar, difícil de capturar, pero si se permanece quieto y tranquilo, ella vendrá; si no se puede dormir no hay que desesperarse, sino relajarse tranquilizarse y el sueño llegará.

Ayúdanos a mejorar esta publicación y permítenos saber, ¿qué te gustaría leer?

Haz clic aquí para responder unas breves preguntas.

<https://forms.gle/C2F4RGpDiuKXuGUP9>

COMITÉ EDITORIAL

- Dra. Marcela Granados • Dra. Diana A. Prieto
- Dr. Jorge M. Madriñán • Dra. Zamira Montoya
- Dr. César A. Arango • Dr. Luis A. Escobar
- Dr. Fernando Sanabria • Dra. Mónica A. Villegas
- Enfermera, Julia A. Leal • Nutricionista, Jeannina Escalante Flórez
- Coordinadora de Comunicaciones, María Isabel Sánchez
- Comunicadora, Vanessa Anturi • Abogado, Camilo A. García
- Comunicadora, Margarita Londoño Vélez

Dirección: Cr. 98 # 18-49

Tel: 331 9090 - Santiago de Cali

E-mail: cartadelasalud@fvl.org.co

Citas: centraldecitas@fvl.org.co

Versión digital disponible en

www.valledelili.org/cartadelasalud

Diagramación: Daniela Gutiérrez Calderón



Esta publicación de 40.000 ejemplares es cortesía de:



El País



Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.