

# Cómo dormir mejor en tiempos de aislamiento

La inédita situación que estamos atravesando a nivel mundial, con las medidas de aislamiento global implementadas en mayor o menor grado prácticamente en todo el planeta, genera en la gran mayoría de las personas mucha angustia y preocupación.

Sobreviene el miedo al contagio, a enfermarnos y vivir una situación estresante y eventualmente peligrosa para nuestra salud, o que ello le ocurra a alguno de nuestros familiares, especialmente a los mayores o a aquellos con alguna enfermedad crónica.

El confinamiento obligatorio a su vez limita y modifica nuestra vida cotidiana, impidiendo en muchos casos la continuidad de las tareas laborales, así como también de muchas actividades recreativas o culturales (actividad física, social, esparcimiento, concurrencia a espectáculos, salidas a comer, encuentros con familiares y amigos, etc.). Sin duda alguna, esta situación afecta nuestra economía y nuestro estado emocional, pudiendo disparar cuadros de angustia, ansiedad, estrés, irritabilidad o incluso depresión.

La convivencia se tensa producto del efecto del confinamiento en cada una de las personas que comparten un techo, potenciando aún más la alteración del estado emocional y la aparición o agravamiento de conflictos interpersonales.

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.

En la noche y particularmente en el momento de irnos a dormir, nuestros pensamientos se focalizan en estos aspectos que tanto nos preocupan y angustian y nuestra mente los amplifica, haciéndolos parecer aún más graves.

Esta tensión excesiva, en momentos en los que necesitamos precisamente lo contrario, relajarnos y poner la mente en blanco para dormir, nos ocasiona dificultades para conciliar el sueño o incluso, si nos dormimos nos costará alcanzar un sueño profundo, con despertares en la noche o pesadillas. A consecuencia de ello, es muy probable que nos levantemos en la mañana siguiente con la sensación de haber tenido un sueño de mala calidad, no reparador, lo que puede afectar nuestro rendimiento diurno, al ocasionarnos sueño, cansancio, dificultad para concentrarnos e irritabilidad durante el día, potenciando el estrés y la angustia de base.

Por otra parte, la desestructuración de las tareas cotidianas conlleva invariablemente a una desorganización de nuestros horarios y rutinas. Al no estar obligados a levantarnos temprano, resulta tentador quedarnos hasta tarde en la computadora, conectado a redes sociales con el teléfono, mirando series, etc., lo que nos lleva a levantarnos más tarde al día siguiente, perdiendo la coordinación necesaria entre el ciclo descanso-actividad y el de la luz del sol y la oscuridad de la noche. Ello afecta la calidad del sueño y el funcionamiento de determinados procesos fisiológicos. Además, estos cambios de horarios de acostarnos y levantarnos pueden ser difíciles de revertir cuando llegue el momento de que la cuarentena sea levantada y tengamos que retomar nuestra rutina habitual, ocasionándonos insomnio y deterioro aún mayor de la calidad del sueño.

La alteración de nuestra calidad de sueño puede afectar también nuestro sistema inmunológico, herramienta vital de nuestro cuerpo para defendernos de los gérmenes patógenos.

Las siguientes recomendaciones intentan mejorar la calidad de nuestro sueño.

### **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:**

- Es muy importante tratar de mantener el mismo horario para acostarse y levantarse que se tenía hasta antes de la cuarentena. La regularidad ordena nuestro ritmo de sueño, mientras que los cambios constantes generan dificultades para dormir.
- Debemos permanecer en la cama solo el tiempo que sea necesario y exclusivamente para dormir. Evitemos permanecer en la cama mucho tiempo sin dormir, viendo la TV, comiendo, etc. Es importante que nuestra mente asocie la cama con dormir.
- Si al acostarse o al despertarse en el medio de la noche 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, leer un libro, etc). 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 o

haga actividad física en el caso que su trabajo haya sido interrumpido por este período. Trate de aprovechar las mañanas.

- Expóngase a la luz solar todo lo que pueda durante el día.
- Sostener el contacto con otros con los que vincularse y compartir el tiempo de ocio a través de medios digitales, respetando y dosificando 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. Si algún día se siente muy cansado, puede dormir una siesta para recuperarse, pero esta debe ser de tan solo 20-30', para evitar que interfiera con su sueño nocturno.
- Trate de no irse a la cama pensando en aquellas cosas que lo preocupan, tales como: "¿Me contagiare? ¿Y mis familiares? ¿Será mortal? No van a poder detener esta pandemia; estamos desprotegidos todos". 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. Intente desprenderse de esos pensamientos, no podrá resolverlos en la noche y solo logrará dormir mal. Propóngase pensar en ello y abordarlos al día siguiente, para reflexionar 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, evite el consumo excesivo de alcohol, sobre todo de noche, dado que si bien le puede generar somnolencia, la calidad del sueño se afecta

significativamente en presencia de determinadas concentraciones de alcohol en sangre.

- Trate de no fumar, sobre todo antes de acostarse, la nicotina es una sustancia estimulante.
- 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 acostumbramiento 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.
- Puede ser de mucha utilidad practicar algún tipo de meditación, mindfulness, ejercicios de yoga o de relajación, especialmente después de cenar. Le ayudará a relajarse y despojarse del exceso de información, pensamientos y emociones negativas que absorbió durante el día. 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.

- 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. Recuerde que muchas de las noticias que circulan son falsas. Trate de buscar información bien fundamentada en portales específicos y reconocidos.
- Trate de pensar que la situación actual es 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. Tenga una mirada positiva sobre la situación global y personal. 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.
- Es un momento para vivir el día a día, concentrado en lo que es importante realizar este mismo día.
- 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.
- No recurra a la automedicación. En situaciones como ésta se dispara el consumo de psicofármacos en la sociedad (alprazolam, clonazepam, etc.) muchos de los cuales pueden resultar perjudiciales para su salud, dado que 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.

*"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*