

Los problemas de sueño se han duplicado en estos días de confinamiento

La Dra. Núria Roure, psicóloga especialista en trastornos del sueño, y miembro de la Sociedad Española de Sueño refiere que durante estos días de confinamiento la calidad del sueño ha disminuido claramente tanto en adultos como en niños. Las causas más frecuentes son la alteración del ritmo circadiano, la pérdida de rutinas y hábitos así como la preocupación excesiva por la situación actual

La actual situación de confinamiento debido al coronavirus afecta la vida a distintos niveles, tanto en los niños como en los adultos. Uno de ellos es el sueño y el descanso. Aunque habitualmente los problemas del sueño afectan al 33% de la población general, se estima que durante el confinamiento esta cifra ha podido duplicarse. Hay que pensar en la repercusión que tiene el no dormir en la salud física y mental. Los problemas de sueño afectan, entre otros, al sistema inmunológico, tan necesario especialmente estos días de pandemia. También favorece la aparición de ansiedad durante el día y otras alteraciones emocionales como la tristeza, la apatía, la irritabilidad y otros.

¿Cuáles son las razones por las que la situación actual altera el sueño?

Las razones pueden ser muchas y variadas, según cada persona, pero las más comunes son tres:

Cambio en las rutinas y horarios. Afectación del ritmo circadiano

Se tiene un pequeño reloj biológico que es el encargado de decir a qué hora se ha de dormir y a qué hora se ha de despertar. Este reloj, llamado ritmo circadiano, se pone en hora principalmente gracias a dos elementos externos que se han afectado estos días: La luz y los hábitos o rutinas diarias. En cuanto a la luz solar, actualmente son menos las horas disponibles de exposición al salir menos. La luz solar, a diferencia de las luces artificiales que hay en casa, a lo largo del día cambia de tonalidades, de amarillo intenso a anaranjado, y esa diferencia de color es el que informa al cerebro qué nivel de actividad debe estar durante el día. Al reducir las horas de exposición el ritmo circadiano pierde señales externas para estar bien sincronizado.

Respecto a los hábitos o rutinas que se realizan durante el día también han cambiado. El horario establecido de trabajo, comidas, actividad física ha podido cambiar. Esta falta de horarios fijos, también en el sueño, hace que el ritmo circadiano se altere y le resulte más difícil establecer un sueño de calidad a las horas acostumbradas.

Menor gasto energético (menos actividad física y mental)

El confinamiento reduce la actividad física y mental y consecuentemente el gasto energético. Se conoce que una de las funciones del sueño recuperar la energía gastada durante el día. Como dato curioso el cerebro es el mayor consumidor de energía, en torno al 25% y épocas de mayor requerimiento mental hasta el 40%. Cuando se está menos activo la necesidad de sueño reparador también disminuye. Aun así se sigue esperando dormir las mismas horas de siempre, lo que añade ansiedad y dificultad para dormir.

Preocupación por la situación y por el futuro

La preocupación por la situación actual y por el futuro es otro de los factores por los que el sueño se altera. El sueño es una conducta que realiza el cuerpo de forma automática. No puede forzarse y realmente el que mejor duerme es quien menos se preocupa de su sueño en particular y de otras cuestiones en general. El preocuparse excesivamente por lo del alrededor y el futuro, más si está fuera del control de cada uno, ocasiona un desgaste emocional. Se ocasiona ansiedad innecesaria por cosas que no han sucedido y que muchas no se producirán. Al anticipar el futuro el cerebro tiene tendencia a imaginar los peores escenarios por un instinto de supervivencia y cuerpo y cerebro lo viven como tal ocasionando un estado de alerta, ansiedad y tensión.

Para dormir bien es necesaria una desconexión mental que permita la aparición del sueño con normalidad.

¿Qué puede hacerse para mejorar el sueño durante el confinamiento?

Establecer unos horarios regulares para levantarse y acostarse con unos márgenes de 15- 20 minutos. En días no laborales se puede retrasar una hora el despertar. Es aconsejable levantarse en cuanto suena el despertador y un truco para hacerlo es dejar el despertador alejado de la cama.

Establecer 20-30 minutos de exposición a la luz solar a primera hora de la mañana y a última de la tarde: Frente a una ventana, en el balcón o en la terraza.

Se recomienda comer antes de las 13h y cenar antes de las 21h, siempre a la misma hora aproximadamente. Evitar comer con dispositivos móviles o con la televisión; aprovechar para hablar con la familia y comentar las preocupaciones y otros temas. Es buen momento para organizar actividades y ejercicios que se puedan hacer durante el día en familia.

Elegir alimentos ricos en triptófano. Eso asegurará un buen nivel de serotonina (hormona que ayuda a estar bien anímicamente) y de melatonina (hormona que ayuda a dormir por la noche).

Activar el cuerpo. Es muy importante moverse durante el día: Evitar pasar tiempo innecesario en la cama o sofá. Andar por la casa siempre que se pueda, subir y bajar escaleras, realizar alguna rutina de ejercicio físico más vigorizante entre 30-40 minutos al día. Pueden seguirse por internet o hacerlo en compañía para ayudar a motivarse. La mejor hora para realizarlo es a primera hora de la mañana o primera de la tarde.

Crear una rutina de relajación antes de dormir. Para los niños puede ser el baño y para los adultos actividades relajantes como leer, masajes entre los miembros de la familia, escuchar música, realizar yoga, meditación, etc.

Controlar las luces de casa. Después del anochecer evitar la luz brillante en las habitaciones. Es momento de la luz cálida, esa luz ayuda a relajarse y favorece la secreción de melatonina, tan necesaria para dormir.

Reducir el uso dispositivos móviles tras cenar y evitarlos una hora antes de acostarse. La luz azul que emiten los dispositivos no permite sintetizar melatonina. Además en niños y adolescentes puede ocasionar un trastorno del sueño conocida como retraso de fase.

No realizar ninguna acción en la cama que no sea dormir o relaciones íntimas. Al despertar hay que incorporarse, vestirse y hacer la cama. Se ha de evitar usar el móvil, trabajar, ver el correo, etc. Recordarlo es muy importante.

Evitar preocupaciones que no dependan de uno mismo: No anticipar el futuro. Centrarse en el día a día ayuda a reducir la ansiedad diaria. Evitar mirar constantemente las noticias y seleccionar noticias de medios fiables. Igualmente aprovechar para leer y aprender sobre temas que motiven, realizar hobbies y no centrar el diálogo diario en la complicada situación actual.

Dra. Núria Roure Miró

Psicóloga doctorada, especialista en alteraciones del sueño.

Es posible seguirla en Instagram como [@dra.nuriaroure](#) , en linkedin o su web [nuriaroure.com](#)

Datos de contacto:

Dra. Núria Roure

Psicóloga especialista en alteraciones del sueño

722618080

Nota de prensa publicada en: [Lleida](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Ocio para niños](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>