

Un 44% de los españoles no disfruta de un sueño reparador debido a la pandemia, según un estudio reciente de Cigna

La actual crisis del coronavirus está dificultando considerablemente el descanso nocturno: casi la mitad de los españoles (44%) no disfruta de un sueño de calidad y un 41% no duerme las horas necesarias para que el cuerpo y la mente se repongan, según su estudio 'Cigna Covid-19 Global Impact'

El sueño es fundamental para el bienestar, ya que un descanso de calidad fortalece el sistema inmunitario, mejora la actividad cerebral y reduce el riesgo de padecer trastornos mentales, como el estrés, la ansiedad o la depresión. No obstante, desde que irrumpió la pandemia, el insomnio se ha incrementado considerablemente, llegando a aparecer la coronasomnia, es decir, la incapacidad para conciliar el sueño debido a los efectos de la pandemia.

Según el estudio 'Cigna Covid-19 Global Impact', casi la mitad de los españoles (44%) no disfruta de un sueño de calidad y un 41% no duerme las horas necesarias para que el cuerpo y la mente se repongan. Y es que, estos meses de incertidumbre o la alteración de los hábitos de vida, junto con el miedo a la enfermedad o el aislamiento, están propiciando trastornos como la tristeza, el desánimo, la apatía o, incluso, el estrés o la ansiedad, que están impactando negativamente en la salud integral de las personas y propiciando la aparición de anomalías como la fatiga pandémica. De hecho, tal y como se desprende del estudio 'Cigna COVID-19 Global Impact1', el 81% de los españoles está estresado, siendo la incertidumbre por el futuro una de las principales causas de estrés (49%), seguido de la posibilidad de contraer el COVID-19 (46%).

Otra de las consecuencias más preocupantes de esta falta de sueño es que no descansar lo suficiente afecta a la respuesta de los anticuerpos y, por tanto, puede reducir la eficacia de las vacunas, según pone de manifiesto el informe *Sleep in the time of COVID-19* elaborado por Cigna Europa2. Por esta razón, ahora más que nunca, es necesario pensar en la salud desde un enfoque holístico, teniendo en cuenta todos los pilares que influyen en el bienestar y que, por ende, pueden afectar a la calidad de sueño (la atención sanitaria, el contexto social, el entorno familiar, la economía personal, el trabajo, la vida privada y el bienestar físico y mental).

Así, para ayudar a aliviar este estrés, evitar la propagación de la coronasomnia y potenciar la salud holística, el director clínico de Cigna Europa, el Dr. Peter Mills, ha compartido seis consejos:

Diseñar un plan de ejercicio regular. Una de las terapias más importantes y eficaces para las personas que sufren problemas de sueño es la actividad física, no solo por razones físicas, ya que hacer que el corazón bombee ayuda a cansar el cuerpo, sino, también, por los beneficios que aporta al bienestar mental. Realizar ejercicio físico contribuye a desconectar la mente de las preocupaciones y produce la liberación de endorfinas, la hormona encargada de aportarnos una sensación de relajación

y felicidad. Sin embargo, el deporte también libera adrenalina, lo que no deja de ser un estimulante con el sentirse más enérgico. Por eso, es recomendable evitar el ejercicio de forma inmediata o dos horas antes de dormir.

Seguir una rutina de comidas equilibrada. En lugar de realizar pocas comidas al día, pero más abundantes, es preferible comer más a menudo y reducir la cantidad de las porciones, sobre todo, durante las cenas. Cuanto más copiosas sean las cenas, más tendrá que trabajar el metabolismo para digerir la comida. Asimismo, tampoco es recomendable irse a la cama con hambre, ya que no permitirá descansar. Lo ideal es preparar comidas ligeras pero saciantes que ayuden al cuerpo a realizar de forma natural la actividad metabólica.

Mantener un patrón de sueño regular. Para caer rendido es fundamental intentar acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, y evitar la tentación de traspasar. Al acostarse a una hora más o menos parecida, el cuerpo se acostumbra a anticipar esta actividad y prepararse para ella. Además, es recomendable preparar la habitación de forma adecuada para poder dormir. Evitar la televisión o el uso de pantallas antes de acostarse, minimizar los ruidos, y mantener el ambiente a una temperatura confortable. Y es que, en términos generales, los expertos recomiendan que una persona adulta debe dormir de 7 a 9 horas diarias² para mantenerse en óptimo estado físico, emocional y mental, y reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y trastornos psicológicos.

Establecer vínculos sociales con amigos o familiares, tanto de forma presencial como online. Las relaciones interpersonales favorables tienen un importante impacto sobre el bienestar emocional y mental, ya que compartir tanto los buenos momentos como los malos con un círculo social cercano contribuye a controlar el estrés y la ansiedad y, por tanto, a tener una mente más despejada y relajada para conciliar mejor el sueño.

Dedicar tiempo al autocuidado. El ritmo de vida tan frenético que predomina, marcado por horarios interminables de trabajo y la necesidad de estar constantemente conectados con el mundo exterior genera situaciones de estrés o ansiedad. Por eso, desconectar y cuidarse a uno mismo nunca había sido tan importante. Y es que darle un respiro a la mente y al cuerpo contribuye a aliviar los trastornos mentales. Ya sea leyendo un libro, dándose un baño o simplemente preparando una comida, fomentar el autocuidado es una de las claves para sentirse mejor, más sanos, tranquilos y seguros y desarrollar mayor capacidad para hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana. Esta tranquilidad, sin duda, se verá reflejada en un sueño de calidad.

Aprender técnicas de terapia cognitiva conductual (TCC). Combatir el estrés es una habilidad para la vida que debería promoverse desde la infancia. La terapia cognitiva conductual ayuda precisamente a reconocer las situaciones que generan emociones negativas y cómo esas emociones provocan comportamientos negativos. La TCC es una herramienta muy útil para tratar los trastornos de salud mental, como la depresión, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) o un trastorno de la alimentación. Estas técnicas contribuirán a recuperar la paz interior y mejorar la calidad de vida.

Teniendo en cuenta que la forma de trabajar y vivir de los españoles ha cambiado para siempre, se ha vuelto necesario abordar las consecuencias que está teniendo la pandemia en la salud de las personas desde una perspectiva global. Ya no basta con pensar en términos de cuerpo y mente o salud y enfermedad, sino que compañías especializadas en soluciones de salud como Cigna deben tener en cuenta todos los ámbitos que conforman el día a día de las personas y que afectan a cómo se sienten, actúan y perciben lo que les rodea. De esta manera se conseguirá una sociedad más resiliente y mejor preparada para gestionar su propia salud mental, su capacidad de recuperación y, en última instancia, mejorar su salud holística.

Fuentes:

- 1 Cigna 'COVID-19 Global Impact'. Positivity around Vaccine Roll-Out and Anticipated Approval Leads Improved Perceptions on Whole Health. Enlace.
- 2 Cigna Europa. Sleep in the time of Covid-19. Enlace.
- 3 Sleep Foundation. How Much Sleep Do We Really Need? Enlace.

Datos de contacto:

Jimena Azinovic

661197879

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>