

Seis consejos para conseguir dormir del tirón y evitar el insomnio derivado del contexto actual

El 35% de los españoles afirma tener un sueño de mala calidad, según el estudio "Cigna 360 Well-Being Survey". La inestabilidad social que se está viviendo, así como el cambio de horario y la subida de temperaturas que trae la primavera son algunas de las causas que más están afectando al sueño. Evitar la sobreinformación negativa, reforzar la red de apoyo o mantenerse hidratado permiten volver a disfrutar de un sueño de calidad

Un buen descanso es fundamental para tener una buena salud integral y afrontar el día a día con más energía. Pero conciliarlo no siempre es fácil y, menos, en temporadas que se ven afectadas por la inestabilidad sociopolítica, la situación de pandemia todavía no superada, y la crisis económica asomando en diferentes ámbitos del día a día. Además, el cambio de horario o la subida de temperaturas propias de esta época del año se suman al listado de causas que están provocando alteraciones en el sueño que conviene solucionar. Sobre todo, cuando el 35% de los españoles afirma que no duerme lo suficiente, según el estudio "Cigna 360 Well-Being Survey".

“La incertidumbre o la alteración de los hábitos de vida que trajo el coronavirus hace ya dos años, junto con el miedo a la enfermedad o el aislamiento, derivaron en trastornos como la tristeza, el desánimo, la apatía, impactando negativamente en la salud integral de las personas y propiciando la aparición de la coronasomnia, es decir, la incapacidad para conciliar el sueño debido a las angustias de la pandemia. Aunque ahora las causas de estas dificultades para dormir sean distintas y estén impulsadas por motivos sociopolíticos, los efectos en el bienestar son los mismos y, como resultado, afectan a la calidad de sueño”, señala María Sánchez, e-Health Medical Manager de Cigna España.

A su vez, hay que recordar que el insomnio primaveral es uno de los problemas más extendidos. Adaptarse a las nuevas condiciones de luminosidad y de temperatura, y a la incidencia de las alergias que trae la primavera lleva a dormir peor, estar más irritable y, en definitiva, que se sienta más fatiga y desmotivación. Como consecuencia, no pegar ojo provoca cansancio, agotamiento, mal genio, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse o recordar cosas simples, además de desgastar el sistema inmunitario, emporar la actividad cerebral y aumentar el riesgo de padecer trastornos mentales.

Sin embargo, conseguir un sueño de calidad es posible siempre y cuando se sigan unas pautas que ayuden a coordinar los ritmos biológicos con los factores externos. Por ello, Cigna España, como compañía experta en proporcionar soluciones de salud, comparte algunas medidas para intentar combatirlo y así poder disfrutar de un buen descanso:

- Manejar el exceso de información negativa. En el contexto actual, gran parte de las noticias que se comparten llevan asociadas una carga emocional negativa. Estar constantemente expuestos a ellas puede provocar fatiga informativa y afectar a la calidad y a la cantidad de sueño. Para evitar esta sobrecarga, es recomendable dosificar la información que se recibe, eligiendo una franja horaria para prestar atención a los medios de comunicación, escoger una fuente de información fiable y, además, realizar otras actividades que permitan tener la mente ocupada.
- Fortalecer los vínculos sociales con amigos o familiares. Las relaciones interpersonales se perfilan como una de las principales vías de escape para superar momentos de estrés o ansiedad. Y es que, compartir los malos momentos con un círculo social cercano, contribuye a controlar la inestabilidad emocional y, por tanto, a tener una mente más despejada y relajada para conciliar mejor el sueño.
- Poner en marcha un patrón de sueño saludable. Para caer en los brazos de Morfeo es fundamental acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso, los fines de semana. De esta manera, se acostumbra al cuerpo a anticipar esta actividad y prepararse para ella. Además, es muy útil evitar el uso de televisores, teléfonos móviles, ordenadores portátiles o tabletas antes de dormir, ya que emiten una luz azul que puede engañar al cerebro haciéndole creer que es de día y será más complicado convencerle de que ha llegado el momento de apagarse unas horas.
- Establecer una rutina de autocuidado. 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. En este sentido, es crucial encontrar momentos para leer un libro, cocinar, o realizar ejercicio físico. Fomentar el autocuidado contribuye a sentirse mejor, estar más tranquilos, desarrollar mayor capacidad para hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana y, como resultado, mejorar la calidad del sueño.
- Centrarse en la respiración para olvidar las preocupaciones de la jornada. Si cuesta conciliar el sueño, es muy útil realizar ejercicios de respiración antes de apagar la luz. Ayudan a calmar las tensiones del día, a relajar el cuerpo y a dormirse más rápido. Por ejemplo, la respiración abdominal es la más clásica para relajar la mente y el cuerpo. Además, no solo sirve para aliviar el insomnio, sino que también es muy útil para canalizar el estrés, mejorar la atención, las digestiones y el metabolismo.
- Hidratarse bien para contrarrestar la subida de temperaturas. Hay que tener en cuenta que con la llegada del calor se pierde más agua de lo habitual a través del sudor. De ahí que aparezca con facilidad la sensación de agotamiento o cansancio. Esto puede solucionarse manteniendo la hidratación a raya. Pero cuidado con las bebidas estimulantes, ya que en lugar de mejorar la adaptación al cambio de estación, pueden dificultar todavía más la conciliación del sueño durante la noche y, en consecuencia, potenciar la fatiga diurna. Por ello, en lugar de tomar café o té o cualquier otro excitante, es recomendable beber agua.

Estas medidas no solo son recomendables para empezar a disfrutar de un sueño de calidad, si no que permiten evitar patologías como la hipertensión u

otras enfermedades cardiovasculares. Adquirir hábitos de vida saludable, es el primer paso para retomar la normalidad que tanto tiempo se lleva esperando.
