



EL SUEÑO DURANTE LA PANDEMIA

CARMEN FERNÁNDEZ
DIRECTORA GENERAL DE CENTROS DE
INTEGRACIÓN JUVENIL
@CIJ_ADICCIONES

La tercera parte de la población mexicana presenta algún trastorno del sueño, 40% padece insomnio

La pandemia de COVID-19 trastocó al mundo y afectó diversos aspectos de la vida y la economía de muchas personas que temen por su salud o la de sus seres queridos y que sienten incertidumbre por el futuro. Estos cambios pueden causar emociones negativas que traen por consecuencia la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo, despertar más temprano de lo esperable o experimentar pesadillas.

El insomnio crónico se correlaciona con problemas de salud graves, como diabetes, enfermedad cardiovascular e hipertensión, y estudios recientes lo relacionan con mayor riesgo de Alzheimer y otras formas de demencia. Además, el sueño está implicado en el funcionamiento del sistema inmune, si el sueño es de baja calidad afecta la respuesta para combatir infecciones como la del nuevo coronavirus. También es un elemento clave de bienestar emocional. Dormir mal afecta las habilidades cognitivas de concentración, memoria y toma de decisiones, y tiene la capacidad de hacernos sentir más estresados, con cansancio y tendencia a la irritabilidad, lo que puede afectar las relaciones con la familia, amigos o pareja. Además, el sueño influye en el estado del ánimo y la mala calidad en el dormir induce o agrava sentimientos de ansiedad y tristeza. De hecho, el insomnio que dura más de dos semanas aumenta el riesgo de depresión, mientras que la falta de sueño reduce la respuesta al tratamiento de dicha condición. Asimismo, dormir en exceso nos hace sentir irritables o desorientados a lo largo del día y

puede inducir a problemas en la salud mental.

Aún en situaciones cotidianas, aproximadamente la tercera parte de la población mexicana presenta algún trastorno del sueño y de esta proporción, 40% padece insomnio. Hay medidas para promover una mejor higiene del sueño durante esta emergencia. Es importante establecer una rutina que fomente la sensación de normalidad y facilite que la mente y cuerpo ajusten el reloj biológico. Despierta y levántate a la misma hora; toma un baño y vístete, incluso si no tienes que salir de casa. Una vez despierto, busca algo de luz natural, ya sea sentado junto a la ventana o al pasear a tu mascota. Procura tener horarios fijos para comer y sigue una dieta saludable. También mantente activo, el ejercicio regular tiene beneficios para dormir, pero evítalo cerca de la hora de acostarte porque provoca el efecto contrario. Por la tarde, prescinde de beber café, refrescos de cola, alcohol y evita el uso de drogas estimulantes, como cocaína, crack, metanfetaminas. Asimismo, limita el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, como el celular, tablet, computadora o televisión; la luz que emiten no es útil cuando intentas conciliar el sueño. En su lugar, utiliza técnicas de relajación como la respiración profunda, haz estiramientos, medita, lee, escucha música relajante y disminuye tu actividad en un espacio con poca luz.

Si las preocupaciones, ansiedad o miedo están alterando tu sueño o han afectado tu salud mental, comunícate a la línea de atención psicológica de CIJ al 55 52 12-12 12, por Whatsapp al 55 45 55-12 12, 55 18 56-27 24, 55 30 69-00 30, 55 18 56-52 24 y en mensajería de Facebook (@CIJ.OFICIAL). Conoce los servicios a tu disposición y ubica tu unidad de atención más cercana en www.gob.mx/salud/cij.

“El insomnio crónico se correlaciona con problemas de salud graves, como diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión”.