

¿Por qué debemos mantener hábitos saludables de sueño en tiempos de COVID-19?¹

Por: María Fernanda Alonso

-

A la fecha, más de un tercio del mundo se encuentra en cuarentena (con menor o mayor grado de flexibilidad) debido al brote de coronavirus identificado como COVID-19.

El distanciamiento social necesario, o aislamiento en algunos casos, sumado al imperativo de mantenernos cada uno en nuestras casas, nos han movido a adaptar nuestras rutinas a esta nueva realidad.

Las directrices de la Organización Mundial de la Salud para la prevención son claras: lavarse las manos con agua y jabón, toser y estornudar sobre la manga en el pliegue del codo, desinfectar las superficies y objetos que utilizamos con habitualidad y, quizás la más importante, evitar tocarse la boca, nariz y ojos. Estando en espacios públicos, mantener distancia de las demás personas es menester.

¹ María Fernanda Alonso.30/03/2020

Conservar la salud física y mental mientras el COVID-19 te mantiene en cuarentena puede requerir que le prestemos atención consciente a cuestiones que, en otras circunstancias, quizás realizamos automáticamente.

Para hacer frente a virus, infecciones, enfermedades y afecciones de la salud física en general, nuestros cuerpos se valen de sistemas inmunológicos que trabaja en perfecta coordinación con las demás funciones vitales. Su correcto funcionamiento se halla estrechamente relacionado a un factor fundamental para los humanos: **el sueño**.

El descanso que apareja el sueño contribuye significativamente a la capacidad de recuperación física (incluyendo la función inmune) y al bienestar psicológico (impacta, por ejemplo, en el estado de ánimo y la resistencia al estrés). Y así de importante como es para los adultos, también lo es para los niños: una investigación reciente encontró mayores riesgos de problemas de salud mental por insuficiencia de sueño en la infancia.

Permanecer en el hogar por un período de tiempo incierto genera factores que ponen en peligro un sueño saludable (Creasy et al., 2019). Analizaremos algunos de ellos:

Falta de exposición constante a la luz solar que regula el sistema circadiano

El sistema circadiano mantiene un ciclo regular de sueño y vigilia de 24 horas. El estímulo ambiental natural que hace que el reloj del cuerpo marque es la luz solar de la mañana, que mide miles de lux en intensidad. Las luces

de techo típicas proporcionan una iluminación de unos pocos cientos de lux en el mejor de los casos, lo que no es suficiente para mantener la función circadiana.

Para mantener su sistema circadiano fuerte, es importante establecer un horario constante para toda la familia que incluya la exposición a la luz brillante durante al menos 1 hora aproximadamente a la misma hora todas las mañanas. La mejor manera es estar al aire libre (patio, balcón, terraza).

La siguiente mejor opción es permanecer a menos de un pie de la ventana con exposición oriental y mirar hacia afuera. Alternativamente, una caja de luz brillante (azul o espectro completo) con una calificación de "10,000 lux o equivalente" y una especificación "sin UV" es un buen sustituto de la luz solar para personas sin antecedentes de trastorno bipolar o trastorno de la retina.

Actividad física reducida que promueve el impulso del sueño homeostático

Para mantener el impulso del sueño homeostático, una dosis diaria de actividad física es de suma importancia. Las soluciones específicas varían mucho entre individuos, y dependerán de tu estado físico actual y preferencias. Existen muchos recursos a la mano, desde videos en Youtube o Instagram, hasta la realización de los mismos ejercicios que hacías en el gimnasio, pero ahora en tu living. Si no tenés máquinas o pesas, podés encontrar videos con rutinas de ejercicios adaptadas a las cosas que habitualmente hay en una casa: sillas, palos de escobas, botellas de agua, entre otras. Tengamos en cuenta que cualquier movimiento que sea factible y al menos moderadamente desafiante servirá.

De hecho, investigadores han encontrado que el yoga y la fisioterapia son efectivos para tratar alteraciones del sueño por dolores de espalda.

La investigación sobre la actividad física y el sueño sugiere que una actividad física menos vigorosa pero consistente es un buen predictor de un sueño más largo y profundo. Por lo tanto, la palabra clave es "diario". Seguir un horario ayuda a mantener una rutina de ejercicios.

Mayor preocupación y rumiaciones en la noche debido a la incertidumbre de la situación

Para ayudar a limitar las reflexiones al día y mantener la cama libre de preocupaciones, se pueden emplear varias estrategias. Programar sesiones de tormenta de ideas durante el día para la planificación a corto y largo plazo fomenta una sensación de control. El hábito de escribir las preocupaciones y las gratitudes en un diario temprano en la noche ayuda a lograr la compartimentación mental y estabilidad emocional. Una rutina constante de relajación/meditación poco antes de acostarse ayuda aún más a lograr una noche de desconexión, descanso tranquilo y pacífico.

De hecho, el pensamiento negativo repetitivo (preocupación y rumiación) está fuertemente asociado con los problemas de sueño y ritmo circadiano, lo que a su vez puede afectar la capacidad de control atencional ante los estímulos negativos o en otras palabras, la capacidad de poder ignorarlos.

Convertir la cama/dormitorio en un lugar de trabajo y ocio en lugar de descanso

Mantener una clara demarcación entre un espacio de trabajo, un espacio de entretenimiento/ocio y un espacio para dormir ayudará a sostener el sueño reparador en la cama y la vigilia productiva fuera de la cama. ¿Por qué? El cuerpo está entrenado para responder a la cama como una señal para conciliar el sueño rápidamente, no para estar alerta.

Referencia bibliográfica:

Creasy, S. A., Crane, T. E., Garcia, D. O., Thomson, C. A., Kohler, L. N., Wertheim, B. C., Baker, L. D., Coday, M., Hale, L., Womack, C. R., Wright, K. P., & Melanson, E. L. (2019). Higher amounts of sedentary time are associated with short sleep duration and poor sleep quality in postmenopausal women. *Sleep*, 42(7). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz093>