

Recomendaciones para el insomnio en tiempos de COVID-19

Escalante Izeta, Ericka Ileana

2020-05-28

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4672>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Recomendaciones para el insomnio en tiempos de Covid-19

Ericka Ileana Escalante Izeta

Publicado en “24-Horas”, el 28 de mayo de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202005280415409016&temaid=11>

[946](#)

Crisis. El confinamiento por un periodo prolongado altera el desarrollo de nuestras actividades cotidianas; hemos cambiado el orden y horarios de dormir, comer, trabajar, estudiar y ejercitarnos. Dejar de dormir correctamente por periodos prolongados puede alterar nuestra función endócrina básica, predisponernos a problemas cardiovasculares, obesidad o diabetes. También causa alteraciones en el estado de ánimo (irritabilidad o imposibilidad de manejar el estrés), cansancio, falta de concentración y atención, dificultad para pensar con claridad y tomar decisiones, entre otros.

En estos tiempos de aislamiento por la pandemia de Covid-19 se han reportado diversos padecimientos asociados a la salud mental. En un primer estudio realizado por el Instituto de Neurociencias Cognitivas de la Universidad Normal de Huaibei, China, se reportó que 54% de la población presentó consecuencias psicológicas severas por el encierro. Una de dichas consecuencias

es manifestada a través de la dificultad para dormir y descansar a través del sueño, trastorno conocido como insomnio.

Un estudio realizado por el Departamento de Psiquiatría del Hospital Universitario de Guangzhou, China, reportó a través de encuestas en línea que 36.1% de la población padeció insomnio durante la pandemia. Por otro lado, un estudio realizado por la Universidad de Beijín mostró que los niveles de estrés están totalmente asociados con el apoyo social y la calidad del sueño en personal de salud que atendía a personas con Covid-19.

Asimismo, la evidencia reportada por la Universidad de Wuhan, en Hubei, indicó que el capital social, entendido como la posibilidad de tener vínculos de apoyo (remoto) durante la pandemia, disminuyó el riesgo de padecer insomnio durante esta etapa.

Ante estos datos surge la pregunta fundamental: ¿Por qué es importante dormir bien en tiempos de Covid- 19? Un tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo para restablecer las funciones físicas, cognoscitivas y afectivas del organismo.

Gran parte de la habilidad que tiene nuestro organismo para equilibrarse (homeostasis) sucede mientras dormimos. En general, tenemos dos tipos de sueño, el sueño MOR (Movimientos Oculares Rápidos), o ligero, en el que nuestra actividad cerebral es muy parecida al estar despiertos. En esta etapa soñamos o tenemos pesadillas.

El sueño no MOR es progresivamente más profundo, el cuerpo está más tranquilo, los músculos se relajan, segregamos más hormonas, el corazón late más despacio y nuestras ondas cerebrales son más lentas.

En este tipo de sueño profundo, nuestro cuerpo se repara a sí mismo y colabora con la función inmunológica. Por ello, es muy importante tener este sueño profundo y reparador.

El confinamiento por un periodo prolongado altera el desarrollo de nuestras actividades cotidianas. Hemos cambiado el orden y horarios de dormir, comer, trabajar, estudiar y ejercitarnos. Ello, aunado al estrés y ansiedad, aumenta nuestro riesgo de padecer insomnio.