



¿Cómo dormir mejor durante la cuarentena?

RECOMENDACIONES PARA UN SUEÑO SALUDABLE EN SITUACIÓN DE PANDEMIA

Grupo de Trabajo en Medicina del Sueño y Cronobiología de APSA (Asociación de Psiquiatras Argentinos)

AAMS (Asociación Argentina de Medicina del Sueño)

Ruffa, E¹., Diez, J² y Liparoti, P.³

La pandemia de COVID-19 constituye uno de los desafíos más trascendentes y dramáticos que ha debido enfrentar la Salud Pública en el último siglo, recluyendo a millones de personas en todo el mundo en sus hogares mediante el aislamiento social preventivo y obligatorio en un intento de reducir el contagio y la propagación del coronavirus y en condiciones absolutamente singulares. En la población comienzan a surgir malestares, dudas y dificultades para sostener hábitos y medidas de salud mental “en casa” enfrentándose a la aparición de diversos pensamientos negativos, catastróficos en ocasiones, que generan emociones y conductas poco deseadas o saludables. En este contexto, es esperable que altos niveles de ansiedad y estrés surjan como respuesta de afrontamiento a la situación, acompañados de sensaciones de inseguridad, soledad y miedo.

Los niveles de incertidumbre aumentan significativamente y no hay claridad de lo que puede significar todo esto en nuestras vidas. Podemos decir que se están desarrollando padecimientos específicos generados por el aislamiento. Muchos de ellos se pueden atenuar y contener a través de diversas acciones, como el armado de rutinas, contacto social virtual y otras herramientas disponibles. Sin embargo, está comprometido el bienestar de la población y se necesita integridad psíquica para garantizar el cumplimiento de las medidas preventivas contra el coronavirus.

El contexto de esta epidemia, que evolucionó a pandemia genera, en la mayoría de las personas, incluidas aquellas que trabajan en salud y otros servicios básicos, una situación estresante de gran magnitud y de características muy singulares,



aumentando no solo los niveles de ansiedad y depresión, sino también alterando su sueño.

El sueño saludable desempeña un papel fundamental siempre y a lo largo de toda la vida pero en este contexto su importancia es aún mayor debido a que:

- Mejora la salud en general.
- Proporciona bienestar emocional.
- Mejora nuestra Salud Mental ayudando a prevenir o combatir la ansiedad, depresión y otros problemas.
- Mejora nuestro rendimiento cognitivo fortaleciendo la memoria, la concentración, y ayudando a pensar con mayor claridad a la hora de resolver problemas.

Un buen dormir, fundamental en estos días, fortalece al sistema inmunológico brindándonos mayor protección ante la exposición al coronavirus. Los humanos somos diurnos, lo que significa que todo el funcionamiento de nuestro cuerpo (alimentación, digestión, secreción hormonal e incluso aprendizaje y memoria) se organiza en torno al marco básico de la vigilia durante el día y el sueño por la noche. Para tener un sueño saludable es necesario que durmamos de noche.

Ante esta situación excepcional, desde el Grupo de Trabajo en Medicina del Sueño y Cronobiología de APSA (Asociación de Psiquiatras Argentinos) y la AAMS (Asociación Argentina de Medicina del Sueño) queremos brindar una serie de recomendaciones para atravesarla de la mejor manera. El aislamiento social preventivo y obligatorio crea las condiciones ideales para que aparezca insomnio en personas que no lo tenían o para que empeore el problema en aquellos que ya lo sufrían. El insomnio es la dificultad para conciliar el sueño (más de 30 minutos), mantenerse dormido (despertar de más de 30 minutos luego de iniciado el sueño) o despertarse antes de lo previsto (30 minutos antes) a lo que se agregan síntomas diurnos como fatiga, somnolencia, problemas cognitivos, mal humor, irritabilidad, disminución de la motivación, preocupaciones por la falta de sueño, problemas de conducta (sobre todo en niños), propensión a errores o accidentes, problemas familiares, sociales, laborales o



académicos. Sin embargo, el insomnio no es el único problema del sueño que puede surgir o agravarse en este contexto. Los ronquidos, las apneas del sueño (cuando la persona se queda unos segundos sin respirar mientras duerme), el sonambulismo, las pesadillas, los terrores nocturnos, diversos desajustes de nuestros ritmos de sueño y vigilia (como retraso en el horario de conciliación del sueño, adelantarse o sea irregular) y otros problemas también pueden aparecer o agravarse.

Si ya tiene problemas con su sueño estas medidas pueden ayudar a solucionarlos y si no los tiene le servirán para prevenirlos y optimizar la calidad de su sueño y de su vigilia.

Las recomendaciones son válidas para todos los problemas del sueño aunque algunos de ellos pueden requerir recomendaciones adicionales:

1. Mantenga una rutina. Los humanos tenemos un reloj biológico que mantiene sincronizados los ritmos de sueño y vigilia con la luz y la oscuridad. El reloj biológico cumple ciclos que duran alrededor de un día (entre 24 y 25 horas), de allí el nombre de ritmos circadianos. Para mantenerse “en hora”, nuestro reloj necesita de ciertas “pistas” o señales. Sin estas señales el reloj tiende a estirar nuestro día haciendo que la llegada del sueño se retrase lo que favorece la aparición del insomnio. La rutina es la que le brinda al reloj las señales que le permiten estar “en hora” y por eso es tan importante. Puede ser difícil adaptarse a una agenda con tantos cambios y sin puntos de referencia que nos ayudan a estructurar como asistir al trabajo o en los horarios de las escuelas.
2. Fije horarios regulares para despertarse, levantarse, acostarse, dormirse (la hora en que apagamos la luz) y alimentarse. No podemos elegir el momento exacto en que nos dormiremos pero sí podemos elegir el horario límite para despertarnos, es por eso que fijar el horario de despertar es fundamental para organizar nuestra rutina. Muchos dispositivos actuales, como teléfonos móviles y tablets, que se utilizan como alarma para despertarse cuentan con una función (snooze) programable para aplazar en 5-10 minutos la alarma las veces que uno lo desee. Algunas personas optan por poner la alarma antes del horario en que planean



levantarse y duermen durante ese tiempo con interrupciones producidas por el sonido de la alarma. Tenga en cuenta que el sueño “extra” obtenido con este recurso es de baja calidad. Aplazar una vez la alarma debería ser suficiente. Si ha tenido una mala noche puede verse tentado a permitirse dormir un poco más o levantarse más tarde. Si lo hace estará favoreciendo el tener insomnio la noche siguiente.

3. Expóngase a la luz solar por la mañana. Es una de las señales más importantes que le permiten a su reloj biológico ponerse “en hora”. Abra las ventanas y deje entrar la luz exterior aunque no reciba el sol directo o aunque está nublado. Si tiene la posibilidad de hacerlo al aire libre, mejor.
4. Evite el exceso en el uso de pantallas, sobre todo los dispositivos que se utilizan cerca de la cara, como teléfonos móviles, tablets o computadoras. La situación de aislamiento predispone el uso de pantallas ya que pueden utilizarse para trabajar, socializar o buscar información. Estos dispositivos emiten una frecuencia de luz azul que puede tener efectos equivalentes a la luz solar en nuestro reloj biológico y que el reloj entienda que es hora de mantenernos despiertos. Evite su uso en las horas previas a acostarse. Algunos dispositivos pueden configurarse filtrando la luz azul.
5. A pesar de no tener que salir de su casa intente no quedarse todo el día en pijama. Diferencie la ropa que usa en el día mientras está activo de la que utiliza a la noche para descansar.
6. La rutina no debe ser demasiado estricta pero tampoco muy flexible. Puede ser beneficioso mantener rutinas diferentes según sea día de semana o fin de semana.
7. Si lo necesita puede incluir una siesta siempre que no dure más de 30 minutos y sea fuera de la cama, preferentemente semisentado en un sillón y en horas del mediodía. Las siestas breves brindan energía y pueden mejorar nuestro rendimiento mental. Si padece insomnio puede verse tentado a realizar varias siestas o hacer siestas prolongadas para compensar su mal sueño. Evite hacerlo ya que perjudicará su sueño nocturno.



8. El aislamiento social preventivo y obligatorio puede ser una oportunidad para dormir las horas que su cuerpo necesita. La mayoría de los adultos requieren entre 7 y 8 horas de sueño para poder tener una vigilia activa al día siguiente.
9. Tenga en cuenta que no es lo mismo dormir en cualquier momento del día. Los humanos somos diurnos, lo que significa que todo el funcionamiento de nuestro cuerpo será mejor si nos mantenemos activos de día y dormimos de noche.
10. Utilice la cama en horario nocturno y solo para dormir o tener relaciones sexuales. Es muy importante crear o reforzar la asociación entre la cama y el sueño nocturno. Pasar más tiempo en la cama que el necesario para dormir predispone a tener insomnio. El tiempo que permanezca en la cama debe ser solo un poco más que el tiempo que efectivamente duerme. Si duerme 7 hs no debería pasar en la cama más de 7 hs y media. Si se despierta en la noche no se quede acostado más de 20 minutos tratando de volver a conciliar el sueño, salga de la cama y realice alguna actividad tranquila y con luz tenue hasta que tenga sensación de sueño y vuelva a la cama. No vea televisión, especialmente las noticias, ni coma o trabaje en la cama. “Trabajar desde el hogar” (home office) no implica “trabajar desde la cama” (bed office).
11. Si requiere de mucho esfuerzo para dormirse o permanecer dormido, evite mirar insistentemente la hora, hacerlo provoca ansiedad y favorece el insomnio.
12. Cene liviano, evitando carnes rojas y verduras crudas, y poca cantidad, solo lo mínimo como para irse a dormir sin hambre. Deje pasar por lo menos 2 horas desde que terminó de cenar hasta acostarse. Si bien es recomendable beber aproximadamente 2 litros de agua por día debe evitar hacerlo a última hora, de lo contrario es posible que la necesidad de ir al baño lo despierte.
13. Ante el estrés de una pandemia, el consumo de alcohol puede parecer la respuesta, pero no lo es. El alcohol es un arma de doble filo, puede ayudarlo a conciliar el sueño más rápido pero es un sueño de peor calidad y hace que durmamos menos de lo necesario.
14. Expresar, a otras personas, lo que le pasa genera alivio y permite la elaboración de las tensiones emocionales a través de la verbalización. Revise lo que piensa,



mida su magnitud y reflexione, de esta manera, se evita sobrevalorar angustiosamente la adversidad y permite evaluar en su justa medida la situación. Las creencias cumplen un papel central en el estado de salud general. Identifique y acepte lo que se está sintiendo, reconocer las emociones permite regularlas.

15. Dosifique la información sobre la situación. Aunque resulte imposible evitar por completo los factores estresantes relacionados con el coronavirus en este momento, debe protegerse de la información que provoca ansiedad de la misma forma que evita el contacto físico con este virus. Limitar la cantidad de información que consume a lo que es absolutamente necesario resulta beneficioso. Evite leer actualizaciones de noticias justo antes de acostarse.
16. Mantenga un ambiente para dormir confortable. Ventile la habitación, cambie la sábanas con regularidad, haga la cama y ordene su cuarto. A la hora de dormir procure que la habitación esté en silencio, a oscuras y con una temperatura entre 16 a 22 grados centígrados. Es preferible que esté un poco fresca y recurrir a una frazada.
17. No se automedique. Tratar de resolver los problemas de sueño pueden hacerlo pensar que tomar un psicofármaco sin indicación o modificar las dosis de un tratamiento establecido puede ser buena idea, pero no lo es. Los medicamentos para dormir deben ser indicados y supervisados por un médico.
18. Si ya está recibiendo psicofármacos no modifique las dosis sin consultar a su médico.
19. Los medicamentos para dormir, incluso los recetados, deben utilizarse en la menor dosis posible y por el menor tiempo posible.
20. Tenga en cuenta que en ninguna circunstancia los medicamentos para dormir son el primer tratamiento indicado en el insomnio. El tratamiento que debe realizarse en primer lugar, y antes que pensar en recurrir a medicamentos para dormir, es la Terapia Cognitivo Conductual del Insomnio (TCCI). La TCCI es un tipo especial de terapia que es efectiva contra el insomnio, es breve, sin efectos adversos y puede hacerse de forma virtual. Algunas de sus premisas fundamentales forman parte de estas recomendaciones. Si el insomnio persiste o tiene consecuencias negativas



significativas y la TCCI no ha dado resultado, no es aplicable en una situación particular o no está disponible, entonces los medicamentos para dormir podrían ser útiles.

21. Todos los medicamentos para dormir tienen efectos secundarios que deben ser evaluados antes de comenzar un tratamiento. Además están contraindicados en personas con consumo problemático de alcohol o sustancias y en los que roncan o tienen apneas del sueño.
22. Evite el exceso de estimulantes. El mate (que no debe compartir si no es con una persona conviviente), el café, las bebidas cola, las bebidas energizantes, el té y el chocolate, entre otros, son estimulantes que pueden contribuir, generar o potenciar el insomnio. Procure no consumirlos entre 4 a 6 horas antes de acostarse.
23. Muchas personas mejoran su sueño realizando sesiones de relajación o meditación. Encontrará información y aplicaciones para meditar que puedan adaptarse a su situación en internet.
24. Haga ejercicio físico adaptado a nuestras necesidades y contexto, si es por la mañana mejor o al menos tres horas antes de la hora de irse a dormir sobre todo si es extenuante. Encontrará información y aplicaciones hacer ejercicio que puedan adaptarse a su situación en internet.

Es importante saber que tener algunas malas noches aisladas puede ser frecuente en este contexto. Intente mantener la calma ya que el sueño, como otras funciones fisiológicas, no funciona siempre de forma perfecta. Puede que sus esfuerzos por seguir estas recomendaciones no den frutos inmediatamente, notar cambios puede llevar algún tiempo, vale la pena perseverar ¡No se rinda!

Si presenta trastornos persistentes para dormir o síntomas anímicos importantes, consulte a su médico o a profesionales de la salud mental. Tenga presente que la situación actual de pandemia es transitoria pero los problemas de sueño que se generen pueden permanecer en el tiempo.



La situación actual de salud pública es estresante pero transitoria. Lo alentamos a usar estas estrategias para minimizar su impacto y mejorar su sueño, mientras combatimos la propagación del coronavirus juntos.

¹ Médico, Especialista en Psiquiatría. Experto acreditado por la AAMS en Medicina del Sueño. Director médico del Instituto de Neurociencias Patagónico (INPAT).

² Doctor en Medicina, Especialista en Psiquiatría. Experto acreditado por la AAMS en Medicina del Sueño. Servicio de Psiquiatría del Hospital Alemán.

³ Lic. en Psicología. Especialista en Psicogerontología. Diplomatura en Medicina Comportamental del Sueño (en curso). Psicóloga de planta del Instituto de Neurociencias Patagónico (INPAT).

Contacto: grupodetrabajosms@gmail.com



Bibliografía

1. Altena, E., Baglioni, C., Espie, C.A., Ellis, J., Gavrilloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S. and Riemann, D. (2020), Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *J Sleep Res.* Res. Accepted Author Manuscript. doi:10.1111/jsr.13052
2. American Academy of Sleep Medicine. *Internacional classification of sleep disorders*, 3rd ed. Darien IL: American Academy of Sleep Medicine, 2014
3. Asociación Americana de Psiquiatría, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®)*, 5ªEd. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014.
4. Baron K., Duffy B, Grandner M., JSaletin J., PhD, Spencer R., y Hogenesch J. (2020) *Pandemic Sleep Advice Straight From Sleep Researchers*. Elementa.
5. Federación Latinoamericana de Medicina del Sueño (2020). Documento consenso de recomendaciones para la práctica de medicina del sueño, con motivo de la epidemia SARS- COV-2- COVID 19.
6. Jufe G., *Psicofarmacología Práctica*. 4ta Ed. Buenos Aires. Editorial Polemos.2017.
7. Kryger, M. H., Roth, T., & Dement, W. C. (2011). *Principles and practice of sleep medicine*. Philadelphia: Saunders.
8. Marín Agudelo H., *Somnología comportamental*. CABA. Liibrería Akadia Editorial. 2019.
9. Morin C., Espie C. (2004). *Insomnia: A Clinical Guide to Assesment and Treatment*. Nueva York. Kluwer Academic/Plenum. Publishers
10. Nicole Y Wimbush,MD, et al. The effects of Mindfulness based Stress Reduction on Sleep disturbance: a Sistematic Review. *Explore*.2007
11. Perlis M., et al. (2009). *INSOMNIO: una guía cognitivo conductual de tratamiento*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
12. Sociedad Española de Medicina del Sueño, *Tratado de Medicina del Sueño*. Madrid, España, Sociedad Española de Medicina del Sueño, 2015.