



¿El coronavirus te quita el sueño?



La situación de confinamiento obligatorio puede afectar los **ritmos normales de sueño e impedir un descanso reparador**, lo cual repercute en **aspectos cognitivos y de salud mental**. Si dormimos mal estamos más irritables, más ansiosos y con el estado de ánimo más decaído.



De acuerdo con estudios de la Sociedad Española de Sueño (SES), algunos aspectos propios del aislamiento en casa repercuten en la cantidad y la calidad del sueño, como una menor exposición a la **luz natural**, reducción de **actividad física** y pérdida de las **rutinas diarias**, alterando el reloj biológico de nuestro organismo dando como resultado un **sueño de mala calidad y mayor cansancio durante el día**.

El confinamiento puede generar **ansiedad y sensación de falta de control de la situación**, lo que produce:

- Mayor dificultad para conciliar el sueño.
- Despertares continuos por la noche.
- Peor calidad del sueño.
- Menos horas totales de sueño.

Para evitar el insomnio durante esta etapa de aislamiento:

- Sigue unas **rutinas diarias** para poner en hora tu reloj interno, es decir, levántate y acuéstate a la misma hora, establece horarios regulares de desayuno, comida y cena, aliméntate sanamente, hidrátate continuamente y no permanezcas en pijama durante el día.



- Exponete al menos **dos horas a la luz natural por la mañana**. Dependiendo de las características y el tamaño de cada casa, se puede salir al balcón o terraza, desayunar junto a la ventana. Procura estar en habitaciones en las que entre la luz natural.
- En las **noches evita**, en la medida de lo posible, los **teléfonos móviles y tabletas** porque la luz que emiten confunde al reloj interno.
- Haz **ejercicio físico de manera regular** en casa, preferentemente por las mañanas.
- Evita las **siestas diurnas**, si lo haces, procura que sean **cortas y no hacerlas muy tarde**.
- Evita **ver o leer las noticias justo antes de acostarte**, mejor escucha música que te relaje e induzca al sueño.
- Escribe **cómo te sientes, qué emociones se despertaron en ti durante el día**, eso te ayudará a tener pensamientos más controlados y ordenados.
- Limita el consumo de **tabaco, cafeína y bebidas alcohólicas**.
- Evita **consumir alimentos 30 minutos** antes de irte a la cama.
- Utiliza la **cama solamente para dormir**, jamás **trabajes en tu dormitorio y menos durante las noches**.
- Integra a tu vida **técnicas de respiración** que te enseñen a relajarte.
- Adopta una **rutina de relajación al final del día** que te permita desconectarte.

Fuentes:

- Sociedad Española de Sueño
- Cognitive NeuroLab
- Instituto del Sueño

Recuerda lavar tus manos frecuentemente

