

“Cuidar, Para Cuidarnos”

Recursero:

2da Ficha: ¿Cómo dormir bien en tiempos de Covid-19?

En estos tiempos es posible que tengamos menor actividad física, que hayamos perdido las rutinas diarias y estemos menos expuestos a la luz natural. Estos son tres factores que habitualmente actúan como sincronizadores de nuestro propio reloj biológico. Estos cambios podrían llegar a alterar nuestros ritmos normales de sueño, impidiendo un descanso reparador y haciéndonos sentir más cansados durante el día.

Cambios en los hábitos de sueño durante el aislamiento preventivo, social y obligatorio:

- Me cuesta quedarme dormido/a.
- Estoy durmiendo menos horas de las que duermo habitualmente.
- Me despierto por la noche.
- Siento que empeoró la calidad del sueño.

Ante estas modificaciones abruptas en nuestras rutinas, algunas personas reaccionan durmiendo más como un modo de apartarse/evadirse de la realidad, mientras que otras, tienen dificultades para dormir.

Hábitos que pueden ayudar a dormir saludablemente

- Intentar sostener un ritmo habitual de sueño-vigilia:
 - despertarse y acostarse a una hora similar
 - limitar el tiempo que se pasa en la cama a las horas que se necesitan para dormir
 - evitar siestas largas durante el día.
- Se sugiere comer en horarios regulares, evitando sobre-ingestas próximas a la hora de acostarse.
- Realizar ejercicio físico, en lo posible no muy cerca de la hora de dormir.
- No es recomendable tomar café, té, mate o bebidas cola después de las 5 de la tarde.
- Los alimentos como los lácteos, especialmente la leche y el queso, las claras de huevo o el pescado, entre otros, son favorecedores del sueño. También en este grupo se encuentran las infusiones de diversas hierbas como la Valeriana (infusionadas según recomendación del envoltorio y del herbolario, farmacéutico o médico).
- Sumar, en lo posible, alguna actividad que pueda dar calma al final del día (ej. una ducha o baño de inmersión, yoga, lectura, meditación, escuchar música, estar con mascotas, escribir un diario o cualquier actividad que podamos identificar que nos conecte con un estado interno de calma).
- Se sugiere mantener buenas condiciones ambientales para dormir: luz, ruidos, temperatura, etc.
- Regular el flujo de información, consultar sólo fuentes confiables y oficiales. Se sugiere pautar el contacto con dicha información (una o dos veces por día, aproximadamente en el mismo horario), para no estar permanentemente invadido por ella y así poder reducir las consecuencias que esto podría llegar a generar (como el aumento de ansiedad y/o miedos).

- Se sugiere, antes de acostarse, dejar el celular u otros dispositivos con conexión a internet, en otro ambiente de la casa que no sea el dormitorio o en modo avión.

¿Cuándo consultar a un profesional?

Todos podemos tener una noche de sueño irregular cada tanto, pero si uno está teniendo dificultades para dormir y a pesar de haber implementado hábitos saludables, nota que están afectados su humor o su rendimiento, no dude en consultar a un profesional.

Descansar bien es esencial para mantener una buena salud física y mental.
