

# La importancia de dormir



Dormir es un proceso biológico crítico y es siempre importante. Sin embargo, al enfrentar la nueva pandemia de coronavirus (COVID-19), dormir se volvió incluso más esencial debido a sus múltiples beneficios. Dormir es crucial para la salud física y el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico. Además, es un impulsor clave del bienestar emocional y de la salud mental, ya que ayuda a aliviar el estrés, la depresión y la ansiedad.

Estos son algunos pasos que puede seguir para mejorar el sueño:

## **Establecer un horario y una rutina**

Establecer una rutina puede facilitar sentir una sensación de normalidad incluso en épocas anormales. Es más fácil para la mente y el cuerpo adaptarse a un horario de sueño constante, motivo por el cual los expertos en salud recomiendan evitar una variación significativa en el horario diario de dormir. Entre los aspectos específicos del sueño de su horario diario, debe incluir lo siguiente:

- Hora de despertarse: configure el despertador, no active el botón de repetición y tenga una hora fija para comenzar cada día.
- Hora de prepararse para terminar el día: esta es una hora importante para relajarse y prepararse para irse a dormir. Puede incluir distintas actividades, como leer, estirarse y meditar a medida que se prepara para ir a la cama, como ponerse la pijama y cepillarse los dientes.
- Hora de irse a la cama: elija la misma hora para apagar las luces y tratar de dormir.

También puede ser útil incorporar rutinas fijas para que proporcionen pistas sobre la hora del día, incluidas las siguientes:

- Ducharse y vestirse incluso si no saldrá de la casa.
- Comer a la misma hora todos los días.
- Establecer horarios específicos para trabajar y hacer ejercicio.

## **Reservar la cama para dormir**

Los expertos del sueño enfatizan la importancia de establecer una asociación en la mente entre la cama y el sueño. Por este motivo, recomiendan usar la cama solo para dormir y tener relaciones sexuales. Por ejemplo, evite llevar la computadora portátil a la cama para trabajar o ver una película o serie.

Durante cualquier noche que tenga dificultad para dormir, no pase más de 20 minutos dando vueltas en la cama. En lugar de ello, levántese y haga algo que lo relaje con la luz muy baja. Luego, vuelva a la cama para tratar de dormir.

Además, cambiar con frecuencia las sábanas, esponjar las almohadas y hacer la cama pueden ayudar a que la cama se sienta fresca y a crear un entorno cómodo y acogedor para dormirse.

### **Ver la luz natural**

La exposición a la luz natural juega un papel fundamental en ayudar a nuestros cuerpos a regular el sueño de manera saludable. A medida que resuelve las interrupciones de la vida diaria, es posible que necesite tomar medidas para que las pistas basadas en la luz natural tengan un efecto positivo en su ciclo interno de sueño y vigilia, también conocido como ritmo circadiano.

- De ser posible, pase tiempo afuera, en la luz natural. Incluso si el sol no brilla mucho, la luz natural sigue teniendo un efecto positivo en su ritmo circadiano.
- Siempre que pueda, abra las ventanas y persianas para permitir el ingreso de luz natural a su casa durante el día.
- Sea consciente del tiempo que pasa frente a la pantalla. Los dispositivos electrónicos, como los teléfonos móviles, las tabletas y las computadoras, producen luz azul que puede interferir con los procesos naturales del cuerpo que promueven el sueño. También puede utilizar los ajustes del dispositivo o aplicaciones especiales para reducir o filtrar la luz azul.

### **Ser cuidadoso con las siestas**

Si bien para algunas personas puede ser útil dormir una siesta corta reparadora cuando empieza la tarde, es preferible evitar las siestas largas o las siestas más tarde en el día, ya que pueden dificultar el sueño a la noche.

### **Mantenerse activo**

Las actividades diarias habituales tienen muchos beneficios importantes, incluso para dormir. Por ejemplo, salir a caminar o probar recursos en línea para todos los tipos y niveles de ejercicio, como clases en directo de gimnasios o academias de yoga y danza.

### **Poner en práctica la amabilidad y fomentar la comunicación**

Parece no ser importante para el sueño, pero la amabilidad y la comunicación pueden reducir el estrés y sus efectos dañinos en el estado de ánimo y el sueño. Busque algunas historias positivas y use la tecnología para estar en contacto con sus seres queridos a fin de mantener las conexiones sociales.

### **Usar técnicas de relajación**

Buscar formas de relajarse puede ser una poderosa herramienta para mejorar el sueño. Respirar profundo, estirar, practicar yoga, meditar con conciencia plena, escuchar música relajante y leer son algunas técnicas de relajación.

Otra estrategia de relajación es evitar abrumarse por la información. Por ejemplo:

- Marque como favorito uno o dos sitios de noticias de confianza y visítelos todos los días solo durante un tiempo limitado preestablecido.
- Reduzca el tiempo que pasa navegando en las redes sociales.
- Programe visitas virtuales con amigos y familiares y acuerde de antemano centrarse en temas que no sean sobre el COVID-19.

### **Prestar atención a lo que come y bebe**

Mantener una dieta saludable puede fomentar el buen dormir. En particular, sea prudente con la ingesta de alcohol y cafeína, especialmente, en la tarde, ya que ambos pueden alterar la cantidad y calidad del sueño.

### **Obtener información de recursos confiables**

Es importante tener recursos para obtener información confiable y basada en pruebas. Dos de esas fuentes son los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los EE. UU. y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Sus sitios web ofrecen información clave y actualizada sobre el COVID-19.

### **Comunicarse con un médico en caso de ser necesario**

Si tiene problemas del sueño graves o que empeoran, o cualquier otro problema de salud, consulte con un médico.

Fuente:  
SleepFoundation.org

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el departamento de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familia menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Se pueden aplicar exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 204128-072020 OHC OHC