

La importancia de dormir bien durante la pandemia



Dormir es un proceso biológico fundamental, y siempre es importante. Sin embargo, al enfrentar la pandemia del nuevo coronavirus (COVID-19), dormir se vuelve incluso más esencial debido a sus beneficios de gran alcance. Dormir es fundamental para la salud física y el funcionamiento eficaz del sistema inmunitario. También es un promotor clave del bienestar emocional y de la salud mental, ya que ayuda a aliviar el estrés, la depresión y la ansiedad.

Las siguientes son algunas medidas que puede tomar para dormir mejor:

Programe un horario y una rutina

Establecer una rutina puede favorecer una sensación de normalidad, incluso en épocas atípicas. Para el cuerpo y la mente es más fácil aclimatarse a un horario de sueño uniforme; por eso los expertos en salud siempre han recomendado evitar cambios bruscos en los horarios de sueño cotidianos. Los aspectos específicos del sueño de su horario diario deberían incluir:

- Hora de despertarse: Programe su alarma, no presione el botón "Posponer" y tenga un horario fijo para comenzar cada día.
- Tiempo para relajarse: Este es un tiempo importante para relajarse y prepararse para ir a dormir. Puede incluir actividades como leer algo ameno, estirarse y meditar mientras se prepara para ir a dormir, por ejemplo, mientras se pone el pijama y se cepilla los dientes.
- A la hora de acostarse: Elija una hora fija para apagar las luces e intentar conciliar el sueño

También podría ser útil incorporar rutinas estables que den señales horarias durante todo el día, por ejemplo:

- Ducharse y vestirse aunque no salga de la casa.
- Comer a la misma hora todos los días.
- Destinar horarios específicos para trabajar y hacer ejercicio.

Use la cama exclusivamente para dormir

Los expertos en sueño enfatizan la importancia de crear una asociación mental entre la cama y dormir. Por esta razón, recomiendan usar la cama exclusivamente para dormir y tener relaciones sexuales. De esta manera, por ejemplo, evite llevar una computadora portátil a la cama para trabajar o para mirar una película o una serie.

En caso de que alguna noche tenga dificultad para dormir, no pase más de 20 minutos dando vueltas en la cama. En cambio, salga de la cama y haga algo relajante con luz muy tenue, y luego vuelva a la cama para tratar de conciliar el sueño.

Además, cambiar las sábanas con frecuencia, airear las almohadas y hacer la cama puede mantenerla fresca y crear un ambiente cómodo y acogedor para dormir.

Vea la luz

La exposición a la luz cumple una función crucial para que el cuerpo regule el sueño de una manera saludable. Para tratar de manejar las alteraciones de la vida cotidiana, es posible que tenga que tomar medidas. Las señales lumínicas tienen un efecto positivo en su ciclo interno de sueño-vigilia, también conocido como ritmo circadiano.

- Si puede, pase algo de tiempo afuera, a la luz natural. Aunque no sea un día de sol pleno, la luz natural influye positivamente en su ritmo circadiano.
- Siempre que sea posible, abra las ventanas y persianas para dejar que entre la luz en su hogar durante el día.
- Sea consciente del tiempo que pasa frente a las pantallas. Los dispositivos electrónicos, como los teléfonos móviles, las tabletas y las computadoras producen luz azul que puede interferir en los procesos naturales del cuerpo que promueven el sueño. También puede usar las configuraciones de los dispositivos o aplicaciones especiales para reducir o filtrar la luz azul.

Tenga cuidado con las siestas

Si bien una breve siesta para recuperar energía después del mediodía puede ser útil para algunas personas, lo mejor es evitar las siestas largas o hacerlas a últimas horas de la tarde porque pueden perjudicar el sueño nocturno.

Manténgase activo

Las actividades diarias habituales tienen numerosos beneficios importantes, incluso para dormir. Por ejemplo, salga a caminar o busque recursos en línea de todos los tipos y niveles de ejercicio, como clases de transmisión en directo de gimnasios, yoga y estudios de danzas.

Sea amable y promueva las relaciones sociales

Parecería no ser fundamental para dormir, pero la amabilidad y las relaciones sociales pueden reducir el estrés y sus efectos perjudiciales en el estado de ánimo y el sueño. Busque algunas historias positivas y use la tecnología para mantenerse en contacto con sus seres queridos a fin de mantener las relaciones sociales.

Use técnicas de relajación

Buscar métodos para relajarse puede ser una herramienta potente para mejorar el sueño. Algunas técnicas de relajación incluyen respiración profunda, ejercicios de elongación, yoga, meditación de conciencia plena, música tranquila y lectura.

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

- Agregue como favoritos uno o dos sitios de noticias de confianza y visítelos únicamente durante una cantidad de tiempo limitada y preestablecida cada día.
- Reduzca el tiempo que pasa en las redes sociales.
- Programe visitas virtuales con amigos y familiares, y pónganse de acuerdo con anticipación en concentrarse en otros temas que no sean la COVID-19.

Preste atención a lo que come y bebe

Mantener una dieta saludable puede ayudarle a dormir bien. En particular, tenga cuidado con el consumo de alcohol y cafeína, especialmente a últimas horas del día, ya que ambos pueden alterar la cantidad y la calidad del sueño.

Obtenga información de recursos de confianza

Es importante contar con recursos de información confiable basada en hechos. Dos de estas fuentes son los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los sitios web de estas organizaciones ofrecen información clave actualizada sobre la COVID-19.

Comuníquese con un médico, si es necesario

Si su calidad de sueño empeora o es muy mala, o si tiene otros problemas de salud, consulte a un médico.

Fuente:
SleepFoundation.org

Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en los Estados Unidos, o llame al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si se encuentra fuera de los Estados Unidos, o vaya al Departamento de Emergencias o Accidentes más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum, sus afiliadas o alguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios para familiares menores de 16 años de edad, tal vez no estén disponibles en todos los lugares y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles educativos o de experiencia de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar según los requisitos contractuales o los requisitos normativos del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de la cobertura.

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

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