

La importancia del sueño durante el COVID-19

Por qué es importante y cómo puede dormir lo suficiente

Antes de que el COVID-19 surgiera a perturbar nuestras vidas, existía una pandemia mundial, la cual ha crecido lentamente y se sabe que afecta entre el 25 y el 30% de las personas. Es responsable de importantes resultados adversos en temas de salud y en lo social, y tiene un gran costo económico para la sociedad. Esta pandemia es el insomnio. También sabemos que la pandemia de COVID-19 ha hecho más difícil que algunas personas puedan dormir bien, ya sea por la ansiedad, el estrés o las largas horas de trabajo que interrumpen el sueño. La buena noticia sobre la pandemia del insomnio es que, a diferencia de COVID-19, hay varias formas de superarla y de ayudar a la gente a dormir más y mejor.

¿Por qué es importante dormir?

Dormir es crítico para el bienestar mental, físico y emocional:

- Físicamente, nuestro cuerpo se renueva durante el sueño; el cabello, las uñas y las células de la piel crecen, el sistema inmunológico del cuerpo incrementa (lo que es particularmente importante durante la pandemia COVID-19), las células inmunológicas protectoras buscan las células que se están desarrollando de manera anormal y se deshacen de ellas, y nuestro cerebro elimina a las toxinas.
- La mayoría de estas actividades *sólo* ocurren mientras dormimos, por lo que un sueño insuficiente significa que estos sistemas no son tan eficaces como deberían ser, dejando al cuerpo más propenso a lesiones, enfermedades y cáncer, y probablemente a condiciones como el Alzheimer.
- Mientras dormimos, nuestro cerebro almacena los recuerdos de las cosas aprendidas durante el día, archiva la información para recordarla más tarde y procesa los impactos emocionales del día para que sean más fáciles de tratar más tarde.
- La falta de sueño significa que no retenemos lo que hemos aprendido, lo que significa que podemos perder hasta el 40% de la información aprendida en el día, y no se puede recordar, excepto al aprenderla de nuevo.
- Nuestro cerebro también se somete a un sofisticado procesamiento de la información, estratificando la información que nos permite resolver mejor los problemas y para ver “el panorama general”. Se renueva, por lo que el día después de un buen sueño estamos más capacitados para resolver problemas, tomar decisiones, trabajar con material complejo, ver más opciones, mantener la motivación, y debido al beneficio emocional del sueño, es menos probable que estemos irritables, poco comunicativos, deprimidos o ansiosos.
- ¡El sueño es un estimulador sofisticado, poderoso, potente (y legal) de nuestro rendimiento!

¿Por qué no puedo dormir bien?

Entonces, ¿qué impide que la gente duerma bien?

- Una de las razones más comunes, y una de las más fáciles de arreglar, es la *elección* que hacemos sobre cuánto tiempo nos permitimos para dormir. Permitirnos al menos 8,5 - 9,5 horas de sueño significa que estamos un paso

más cerca de dormir lo suficiente para una salud óptima. La mayoría de las personas necesitan entre 7,5 y 9 horas de sueño por noche, y si se tiene en cuenta el tiempo para dormirse y el tiempo ocasional en que está despierta durante la noche, es posible que se necesite más tiempo en cama.

- Hay otras razones que impiden dormir bien. Un dormitorio que no está preparado para dormir bien, niños pequeños que se despiertan y necesitan atención por la noche, trastornos médicos del sueño, dolor, preocupación y ansiedad, uso excesivo de cafeína o alcohol y algunos medicamentos que inhiben el sueño pueden ser causas de un sueño deficiente. Trabajar por turnos e intentar dormir durante el día en lugar de la noche también puede causar trastornos del sueño, al igual que viajar a través de los husos horarios (jet lag).
- La pandemia de COVID-19 ha añadido otro desafío a la hora de dormir bien. Algunas personas están trabajando más horas, especialmente si su trabajo implica responder ante la pandemia, o trabajan hasta tarde para hacer malabares con el cuidado de los niños, el trabajo y las tareas domésticas, reduciendo así el tiempo disponible para dormir. Algunas personas pueden estar experimentando ansiedad o estrés relacionados con los impactos de la pandemia y, por lo tanto, tienen más dificultades para dormir. Encontrará consejos específicos para dormir mejor durante la pandemia bajo la sección "Más recursos", y materiales de apoyo para quienes experimenten ansiedad y estrés en la herramienta Thrive.

Dormir mejor

- Una vez tomada la decisión de que le gustaría dormir mejor, es útil considerar qué es lo que le impide dormir bien.
- Un diario del sueño (ver *Más recursos*) puede ayudar a identificar qué es lo que puede estar afectando a su sueño. De los factores que pueden dar lugar a un mal sueño, el más común es la elección, no dejar suficiente tiempo en la cama para dormir lo suficiente. Esto significa tomar la decisión de renunciar a algunas de las otras actividades que puede estar haciendo en lugar de dormir, como los medios de comunicación social, ver la televisión, navegar por la red, salir a socializar, etc.
- Aunque, elegir dormir en lugar de hacer otras actividades puede parecer difícil al principio, la mejora del bienestar, la agilidad mental y la mejor salud que proviene de un mejor sueño puede darle la motivación para seguir teniendo suficiente tiempo para dormir.
- Lo siguiente es el dormitorio, que tiene que ser fresco, oscuro y tranquilo para dormir lo suficiente. Si el tiempo que pasa en la cama es suficiente, y su habitación está bien arreglada, pero sigue teniendo problemas para dormir, hay muchos consejos y sugerencias adicionales para ayudarlo a dormir, incluyendo hacer ejercicio (pero evite ejercitarse una hora antes de la hora de dormir), recibir la luz del día, evitar la cafeína en las 6-8 horas previas a la cama, evitar las pantallas (computador, tableta, teléfono y televisión) antes de la hora de acostarse.
- Por último, también hay muchos consejos sobre qué hacer cuando estás en la cama, dando vueltas y esperando que llegue el sueño. En las siguientes hojas de recomendaciones se incluyen algunas estrategias que le ayudarán a calmar su mente y a dormir. A continuación, vea *Más recursos* para obtener consejos detallados sobre cómo dormir mejor.



Buscar apoyo

Si necesita más apoyo:

- Póngase en contacto con el [Programa de Asistencia al Empleado](#) ya que cuentan con la información que le puede ayudar a dormir mejor.
- Contacte a su médico, ya que puede que presente un trastorno médico del sueño, o que esté tomando medicamentos que afecten su sueño, y su médico puede ayudarle a controlar estas situaciones.

Más recursos

Folletos informativos en inglés de Sleep Health Foundation (Fundación para la Salud del Sueño);

- [Dormir bien durante la pandemia del COVID-19](#)
- [Diez consejos para una buena noche de sueño](#)
- [Comprender y remediar el mal sueño](#)
- [La tecnología y el sueño](#)
- [Ansiedad y sueño](#)
- [La cafeína y el sueño](#)
- [Diario del sueño](#)

Programa de PAE para Dormir mejor:

[Programa Dormir mejor, proporcionado por BSS](#) (disponible en South Australia, Western Australia y Melbourne)

Charlas TED:

- [Matthew Walker, el sueño es tu superpoder](#)
- [Arianna Huffington: Cómo tener éxito: Duerme más](#)
- [Jeff Iliff: Una razón más para dormir bien](#)
- [Wendy Troxel: Por qué el colegio debería comenzar más tarde para los adolescentes](#)

Libros:

- Por qué dormimos: La nueva ciencia del sueño. Matthew Walker, 2017 Penguin Random House, Reino Unido
- The Secret World of Sleep: The Surprising Science of the Mind at Rest (Libro en inglés). Penélope Lewis 2013 Palgrave Macmillan
- Internal Time: Chronotypes, Social Jet Lag and Why You're So Tired (Libro en inglés). Till Roenneberg 2012 Harvard University Press, EE.UU.
- Come, muévete y duerme. Tom Rath 2013 Missionday, EE.UU