



**Alteraciones del sueño
durante la situación del
COVID19 y
estrategias para
afrentarlas**



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR NUESTRO SUEÑO?



A través del sueño restauramos nuestro organismo, **“cargamos las pilas”**, ya que la principal función del sueño es reparar el organismo para poder seguir la vida en condiciones óptimas.

Tener un sueño adecuado, en **cantidad y calidad**, nos ayudará a restablecer la energía física y mental que necesitamos. Además, el sueño tiene un papel muy importante en los procesos de aprendizaje y memoria y en asuntos emocionales.

Durante el sueño se producen diferentes cambios de funcionamiento en nuestro cuerpo y nuestro cerebro, y vamos atravesando etapas que aseguran que nos “restauremos”.



ETAPAS DEL SUEÑO

- ✦ **FASE 1 Y 2** ➔ Los músculos se relajan y la actividad cerebral se hace más pausada.
- ✦ **FASE 3 Y 4** ➔ Se produce un sueño más profundo.
- ✦ **FASE REM** ➔ En esta fase se produce movimiento ocular rápido y tenemos una actividad cerebral alta, por eso es la fase en la que soñamos y tenemos pesadillas.

El conjunto de todas las fases, se denomina **ciclo** y suele durar **90-120 minutos**. A lo largo de una noche, normalmente, estos ciclos se repiten de **4 a 6 veces**.

1

DURANTE LA PRIMERA MITAD DE LA NOCHE

Pasamos más tiempo en **sueño profundo**, por lo que la restauración física del cuerpo tiene lugar en la primera mitad.

2

DURANTE LA SEGUNDA MITAD DE LA NOCHE

Predominan las **primeras fases y REM**, y en esta mitad se produce la **restauración** psicológica, la fijación de la memoria y la mejora del aprendizaje.

EN UN SUEÑO NORMAL



El tiempo que solemos tardar en quedarnos dormidos/as, es de **5 a 30 minutos**, y no presenta dificultad de conciliación del sueño si hay despertares nocturnos.

PARA AYUDARNOS A DORMIR



Disponemos del “ritmo circadiano”, un **reloj biológico** que controla, entre otros aspectos, el dormir y el despertar, y nos ayuda a diferenciar entre la noche y el día.



¿POR QUÉ LA SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO ACTUALMENTE AFECTA A NUESTRO SUEÑO?

Es normal que la situación que estamos viviendo afecte a la cantidad y calidad de nuestro sueño.

MOTIVOS

-  El **regulador del sueño** (ciclo de luz/oscuridad) puede verse afectado al modificar nuestras rutinas debido al confinamiento.
-  Al no realizar las mismas actividades que haríamos en nuestra vida cotidiana, **no tenemos tanto cansancio**, el cuerpo quema menos energía y no está tan agotado al final del día.
-  La **preocupación** sobre lo que está pasando y la **incertidumbre** sobre las perspectivas de futuro puede crearnos **ansiedad**, y es normal que el sueño se vea afectado en situaciones estresantes y novedosas.
-  En estos días hemos podido adquirir **malos hábitos** (falta de rutinas, más consumo de alcohol, sobreinformación al final del día...) que dificultan nuestro sueño.
-  En la medida de lo posible, es muy importante ocuparse de nuestro sueño, **cuidarlo** y realizar pautas que lo favorezcan.

¿QUE ALTERACIONES DEL SUEÑO PODEMOS ESTAR SUFRIENDO ESTOS DÍAS?



INSOMNIO

¿En qué consiste?

En la **difficultad para conciliar o mantener el sueño**, que éste resulte poco reparador o despertar de manera precoz, a pesar de disponer de condiciones adecuadas para el sueño.

Es normal que el **estrés y la imposibilidad de dormir** se retroalimenten.

Es decir > como no podemos dormirnos, aún nos ponemos más nerviosos/as, y esto aún dificulta más que podamos dormirnos.

Esto ocurre porque > el estrés aumenta normalmente nuestra capacidad de alerta y por eso hace, en general, más difícil el sueño.



PESADILLAS

¿Qué son?

Son un reflejo de estos **problemas de sueño**. Algunas situaciones de nuestra vida diaria pueden aumentar los niveles de estrés y ansiedad, lo cual puede verse plasmado en nuestros sueños.

Por ejemplo > ahora estamos más expuestos/as a noticias negativas y eso puede reflejarse en nuestros sueños.

Los sueños en general, y también las pesadillas > nos ayudan a integrar en la mente aquello que nos preocupa y pueden formar parte del proceso de asimilación de una situación nueva, pero, por otra parte, también pueden dificultar el mantenimiento del sueño durante la noche.

Zaragoza: 976 404 940 / 608218170

Huesca: 974 229 210 / 639556962

email: aragon@medicosdelmundo.org





HIPERSOMNIA

¿En qué consiste?

Se caracteriza por presentar una **somnolencia diurna** (dificultad para mantenerse despierto/a durante el día), pese a tener episodios de sueño nocturno prolongados y que no se deben a cambios en el ritmo circadiano.



ANSIEDAD NOCTURNA

¿En qué consiste?

Está causada por el estrés que tenemos durante el día y produce que por la noche afloren **preocupaciones y nerviosismo**.

Podemos **sentir miedo** cuando llega la hora de irnos a dormir, ya que, comenzamos a pensar en los problemas que tendremos para conciliar el sueño, en las pesadillas que podremos tener, etc.

Si no dormimos de forma adecuada, es posible que tengamos **más ansiedad y mayor irritabilidad**.

Además, esta falta de sueño puede presentar **Otras alteraciones** como:

- Problemas de atención
- Falta de interés
- Errores en la memoria

Lo que puede llegar a **dificultar nuestras actividades cotidianas**.

¿ME ESTÁ PASANDO A MI?



Dedícate un tiempo y **párate a pensar** cómo está afectando toda esta situación a tu sueño.

Revisa estas frases y valora si te sientes identificado/a con ellas:

1. Me cuesta quedarme dormido/a.
2. Me despierto varias veces durante la noche.
3. Me despierto antes de lo habitual.
4. Aunque duerma bastantes horas, me siento cansado/a a lo largo del día.
5. Me invaden pensamientos que ocupan mi mente y no me dejan dormir.
6. Cuando llega la noche, me pongo más nerviosa/o y empiezo a tener miedo.
7. Me cuesta concentrarme y estoy más irritable de lo normal.
8. Tengo pesadillas frecuentemente.
9. Duermo a ratos durante el día, con siestas de más de 1 hora de duración.
- 10 . Tengo horarios de sueño “descontrolados”, duermo más durante el día que por la noche.
11. Antes de dormir, tengo “malos hábitos” (ver mucho la TV, tomar alcohol, etc.) que no facilitan mi relajación.
12. Cuando me meto a la cama no puedo estar quieto/a y muevo las piernas.

En esta situación tan complicada, **es normal** que tengamos algunos de estos síntomas, pero si te sientes identificado/a con varias de estas frases, tienes que tomar conciencia de **la importancia de cuidar el sueño**, dentro de lo posible, y probar las siguientes recomendaciones.

Si crees que tu problema se complica y alarga en el tiempo, consulta con tu médico/a.

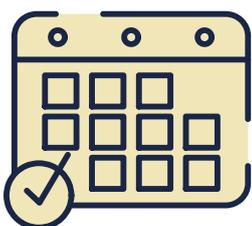
Zaragoza: 976 404 940 / 608218170
Huesca: 974 229 210 / 639556962
email: aragon@medicosdelmundo.org



¿QUÉ ESTRATEGIAS HACER PARA FAVORECER NUESTRO SUEÑO?



Durante el día...



Establece rutinas y **horarios** estables, para que “**tu mente sepa cuándo ir a dormir**”. Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días. De esta manera, se crea **un hábito** y es más fácil dormir

Haz **ejercicio** durante el día para liberar las **hormonas del bienestar**. Te sentirás mejor. Realiza ejercicio intenso por la mañana y leve (estiramientos, yoga, pilates...) por la tarde.



Sobre todo si vives con **más** personas y tienes que cuidar a tus hijos/as, personas mayores, etc. **encuentra un espacio de autocuidado** y haz actividades que te resulten agradables.

Prueba a realizar una “**agenda de sueño**” en la que apuntes las horas que has dormido, cómo te has encontrado, actividades que has realizado... para ir comprobando qué **te sienta mejor**.



Procura tener una **alimentación saludable**.

¿QUÉ ESTRATEGIAS HACER PARA FAVORECER NUESTRO SUEÑO?

> Cuando llegue la noche...

1 Prepara tu zona de sueño :

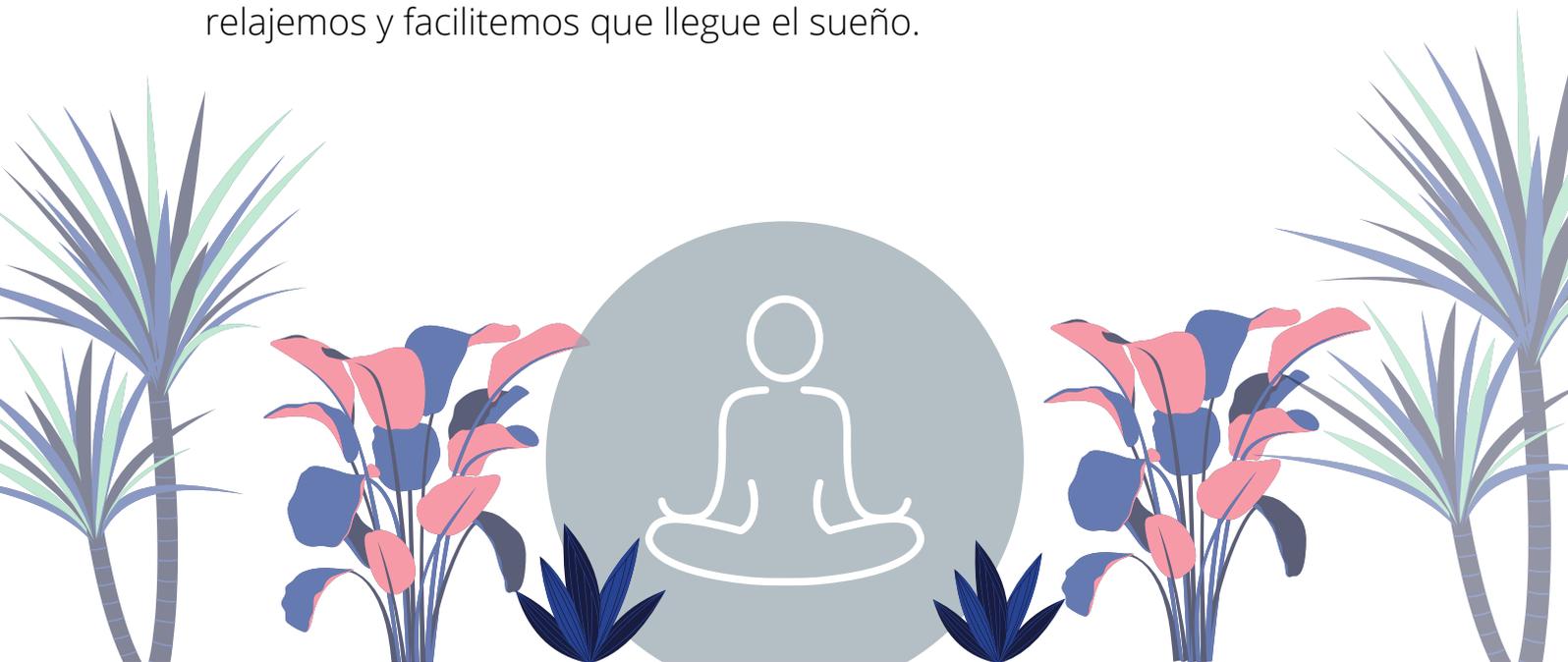
- De forma que te resulte **agradable**: si podemos, poner una lamparita en vez de la luz del techo, para ir relajándonos; tener la cama hecha; si tenemos ruidos a nuestro alrededor ponernos tapones; etc.
- Para las últimas horas del día, busca actividades de ocio que **no sean con pantallas**. Haz un diario sobre cómo ha ido tu día, dibuja, lee, etc.
- Haz un **buen uso del móvil**. Por las noches empléalo para ponerte música, videos relajantes, meditaciones...
- Se **realista** sobre las horas que puedes llegar a dormir.

2 Prepara tu cuerpo para dormir:

- Ponte el pijama y realiza algunas **rutinas** (cerrar la puerta de casa, lavarte los dientes) previas a echarte a la cama.
- Haz una **relajación**. Focaliza la atención en cómo está tu cuerpo y prueba a hacer esto: Respira profundamente por la nariz, mientras aprietas fuertemente una mano (como si fueras a dar un puñetazo). Mantén el aire y la fuerza en la mano. Suelta el aire lentamente por la boca, mientras relajas la mano. Hazlo ahora con la otra mano y repítelo varias veces.

3 Prepara tu mente para dormir:

- Si te aparecen muchos pensamientos y no te dejan “desconectar”, haz una **tarea de distracción**.
Por ejemplo, cuenta de 100 a 0, de 3 en 3, o cuenta las baldosas de la habitación.
- Haz una **meditación**.
"Imagínate escenarios positivos y lugares en los cuales te gustaría estar...Trata de captar los detalles de esa situación: los colores, olores, temperatura... Mientras tanto, respira profundamente... Imagina cómo el aire entra por tu nariz y va recorriendo todo tu cuerpo..."
- **Relativiza** la importancia de dormir poco, no entres en el círculo vicioso de preocupación por no poder dormir. Si la **ansiedad** de no poder dormir se hace la principal causa del insomnio, practica la **intención paradójica**: acuéstate pero trata de mantenerte despierto/a el máximo tiempo posible. De esta forma, es probable que dejemos de obsesionarnos con dormir, nos relajemos y facilitemos que llegue el sueño.



¿QUÉ NO HACER SI QUEREMOS DORMIR MEJOR?

- ✗ **No mires las noticias muchas veces al día**, y procura verlas por la mañana o al mediodía, no por la noche.
- ✗ No hables con tus seres queridos **solamente de las malas noticias**.
- ✗ En la medida de lo posible, no uses la cama para pasar el tiempo en ella si no es para dormir. La cama **no es un buen lugar para** solucionar tu vida laboral, para decidir qué vas a comprar mañana, pensar en lo que no has hecho o mirar el móvil.
- ✗ **No uses el móvil** en la cama para hablar con tus amistades y familia. Si viven en otro país y tenéis horarios diferentes, trata de “pactar” a qué horas os vais a llamar y que sea un horario favorable para ambas partes.
- ✗ No duermas a lo largo del día, no hagas **siestas**.
- ✗ **Evita estimulantes:** El café, té, bebidas de cola... a partir de las 17:00 horas puede alterar el sistema nervioso y dificultar el sueño.
- ✗ **No realices cenas muy abundantes.** Si estás haciendo el Ramadán, sabrás que es posible que esto afecte a tus rutinas de sueño. Trata de seguir el resto de recomendaciones.
- ✗ **No te fuerces a dormir si no tienes sueño.** Si estás en la cama y no puedes conciliar el sueño en 20-30 min., levántate y haz alguna actividad relajante fuera de la cama.

Si has tenido una mala noche...

Si no has podido dormir bien, **no eches la culpa** de todo lo malo que te ocurra durante el día únicamente al insomnio.



Si has tenido pesadillas o sueños que te preocupan, **háblalo con alguien**, cuéntale como te ha hecho sentir.



Relativiza una noche de insomnio. Tras una noche de insomnio es normal sentir agotamiento, pero también te han podido pasar otras cosas que haga que estés de mal genio o cansado/a. **Haz actividades placenteras**, que te ayuden a estar mejor.



Examina qué cosas han podido causar esa mala noche y **trata de cambiarlas**. Tras una noche de insomnio es normal sentirse agotado, hacer actividades placenteras.



Si crees que tu problema con el sueño necesita más atención, es muy importante que **consultes con tu médico/a**.



UN APUNTE... PARA FAMILIAS CON PEQUES

Durante la infancia, los periodos de sueño son mucho más prolongados, lo que va variando a medida que crecen. Aún así, hay que tener en cuenta que **es normal que los/as niños/as, al igual que las personas adultas, manifiesten miedo e incertidumbre ante una situación excepcional como es la causada por el COVID-19.**

Y, por tanto, también es posible que manifiesten algunas alteraciones del sueño. Para abordar esta situación, es muy beneficioso transmitirles confianza y recordarles que es una situación temporal.



A continuación se presentan algunas recomendaciones generales que pueden ser de ayuda en la prevención de estas alteraciones del sueño:

- Para qué podamos dormir bien es necesario romper con algunas creencias que se tienen con el sueño. **El sueño es una conducta y como tal puede cambiarse y modificarse.** Sin una **actitud favorable** por parte de la familia, va a ser difícil avanzar hacia un sueño agradable y profundo.
- Todas personas somos diferentes, cada una tiene formas diferentes de dormirse. Recuerda que lo importante no es obligar a dormir a nuestros/as hijos/as, sino **facilitar que aprendan a conciliar el sueño.**
- La base de un **apego seguro** es poder tener nuestra casa como un ambiente tranquilo y protector. El contacto físico con nuestros/as hijos/as y entre nosotros/as puede ser un gran aliado.
- Si creéis que vuestro hijo/a no duerme bien, deberéis **pedir ayuda a profesionales. Consulta con el/la pediatra.** Cuando los/as peques no duermen bien, toda familia acaba durmiendo también mal. Es más útil parar y pedir ayuda.

Zaragoza: 976 404 940 / 608218170
Huesca: 974 229 210 / 639556962
email: aragon@medicosdelmundo.org



- Es importante mantener unas **mismas rutinas** con respecto a los horarios de sueño, comidas, actividades escolares, actividad física y ocio.
- En la medida de lo posible, es positivo **separar espacios en función de la actividad** (por ejemplo, la cama para dormir, el escritorio o mesa del salón para hacer los deberes, usar el móvil sólo en el salón, etc.).
- Es beneficioso **potenciar el contraste entre las actividades del día y el reposo nocturno**. Las pilas del reloj biológico se cargan con la actividad diurna y el reposo nocturno. Para ello, es recomendable:

En las **primeras horas** de la mañana, evitar tareas pasivas como ver la televisión o utilizar móvil o videoconsolas. Es preferible realizar actividades que requieran una activación mental (hacer deberes, lectura o pasatiempos) o de ocio compartido y movimiento.

Es útil **sincronizar los horarios de los/as niños/as con el día natural**. Por ejemplo, **por la mañana**, sube las persianas para que se despierte con luz natural y exponle a la luz natural todos los días. **Al mediodía** continuaremos con la rutina de siestas que tuvieron en la guardería o el colegio. **Por la noche**, un rato antes de dormir, haz actividades más relajantes para “desconectar” como contar un cuento o ejercicios de relajación. Por ejemplo, intentad jugar a identificar animales en música relajante como en esta: <https://www.youtube.com/watch?v=UHyIpY4nxul&t=687s>. Crea un ambiente con poca luz y poco ruido.

Es recomendable **evitar el consumo** de bebidas o comidas excitantes como el chocolate o los refrescos de cola (azúcar, cafeína...) y **cenar** al menos dos horas antes de que el niño se vaya a acostar.

Si crees que tu hijo/a tiene un problema complicado con el sueño, contacta con el/la pediatra.

Zaragoza: 976 404 940 / 608218170
Huesca: 974 229 210 / 639556962
email: aragon@medicosdelmundo.org



TELÉFONOS DE INTERÉS

<https://www.aragon.es/coronavirus/telefonos>

- **976 696 382** Teléfono de asistencia sanitaria para el coronavirus.
- **900 252 626** Teléfono de atención al mayor.
- **900 504 405** Teléfono atención a la violencia machista.
- **976 716 720** Teléfono de atención psicológica para trabajadores sociales, educadoras, auxiliares, limpieza...
- **112** Teléfono de atención de emergencias.
- **900 110 061** Teléfono gratuito para entidades locales, para que puedan resolver todas las dudas que puedan surgir de la interpretación de las distintas órdenes.
- **900 121 314** Para consultas o gestiones de consumo.
- **976 713 119 (extensión: 813119)** Recepción de peticiones/ofrecimientos
- **976 715 987** Recepción de peticiones/ofrecimientos
- **cecop112@aragon.es** Recepción de peticiones/ofrecimientos
- **876 036 778** Teléfono de atención psicológica Aragón.



Zaragoza: 976 404 940 / 608218170
Huesca: 974 229 210 / 639556962
email: aragon@medicosdelmundo.org





#TodoIráBien