



Insomnio, en tiempos de COVID-19

**Consejos para dormir
mejor**

SERVICIO MÉDICO UNED



La cuarentena y el aislamiento, están provocando cambios en el patrón del sueño



La ansiedad y el estrés sumados a una disminución de la actividad física, son factores que están incidiendo en el aumento de problemas de insomnio



Insomnio

➔ Incluso antes de la pandemia los problemas del sueño eran muy comunes, siendo el diagnóstico más frecuente el insomnio

➔ Estudios recientes indican que cerca del 30% de la población adulta presenta problemas de insomnio

“El insomnio es la persistente dificultad para quedarse o permanecer dormido, lo que deteriora el funcionamiento en el día”



El insomnio puede presentarse de las siguientes maneras:

01

No ser capaz de conciliar el sueño

02

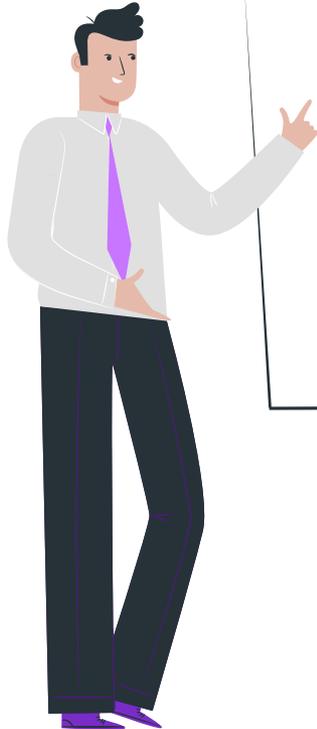
Despertarse después de 2 horas de dormir y no poder conciliar más el sueño

03

Despertarse muchas veces mientras duerme, siendo difícil dormirse de nuevo

04

No sentirse descansado, por presentar un sueño superficial



La cantidad promedio de horas de sueño necesarias para un adulto varía entre 6 a 8 horas por día



La necesidad de sueño varía con la edad, los niños pequeños necesitan más horas de sueño que los adultos



El patrón del sueño cambia durante las diferentes etapas de la vida



El patrón del sueño, también se ve influenciado por el nivel de actividad física



Si se mantiene poco activo, la cantidad de horas sueño necesarias disminuye

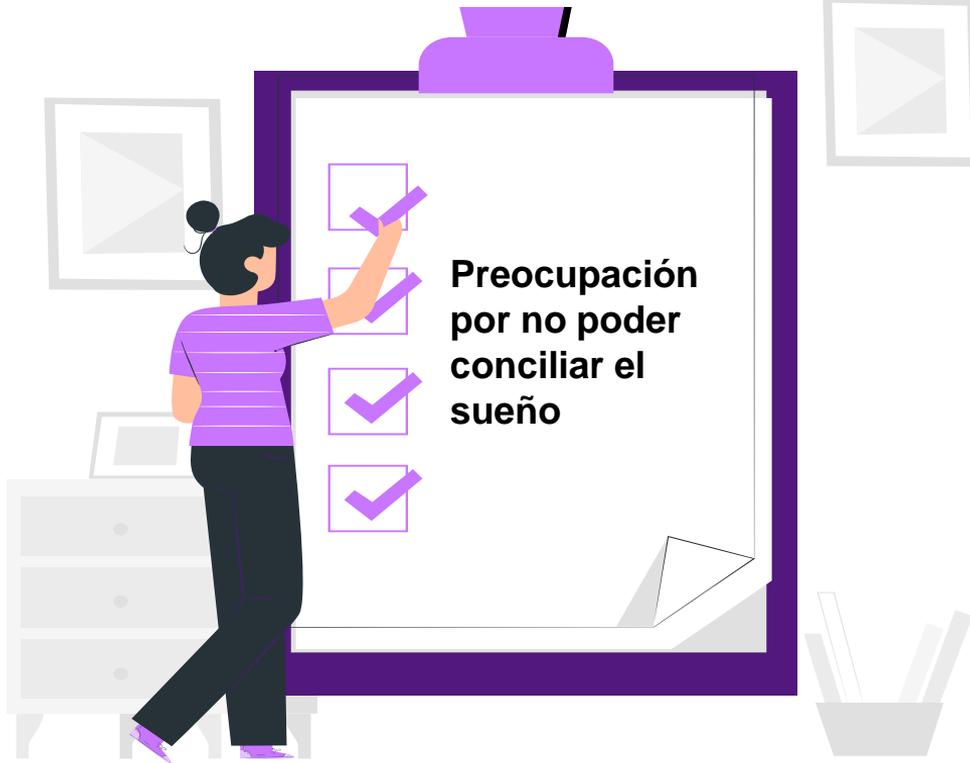
Causas del insomnio



Como
resultado del
proceso de
envejecimiento

El patrón del sueño cambia en las diferentes etapas de la vida. Conforme envejecemos es habitual dormir de 4 a 6 horas

Causas del insomnio



**Preocupación
por no poder
conciliar el
sueño**

La preocupación por no poder conciliar el sueño, genera angustia lo cual, produce más dificultad para dormir

Causas del insomnio



Factores ambientales

- La iluminación de la habitación
- La temperatura de la habitación
- El estado del colchón
- El ruido ambiental

Causas del insomnio



El cambio en las rutinas diarias podría alterar el patrón del sueño, por ejemplo: un recién nacido en casa, una persona adulta mayor enferma, horarios alternos de trabajo, etc



**Factores
patológicos y
de consumo**

Causas del insomnio

Levantarse a orinar varias veces en la noche causada por condiciones patológicas

Dolor causado por alguna patología

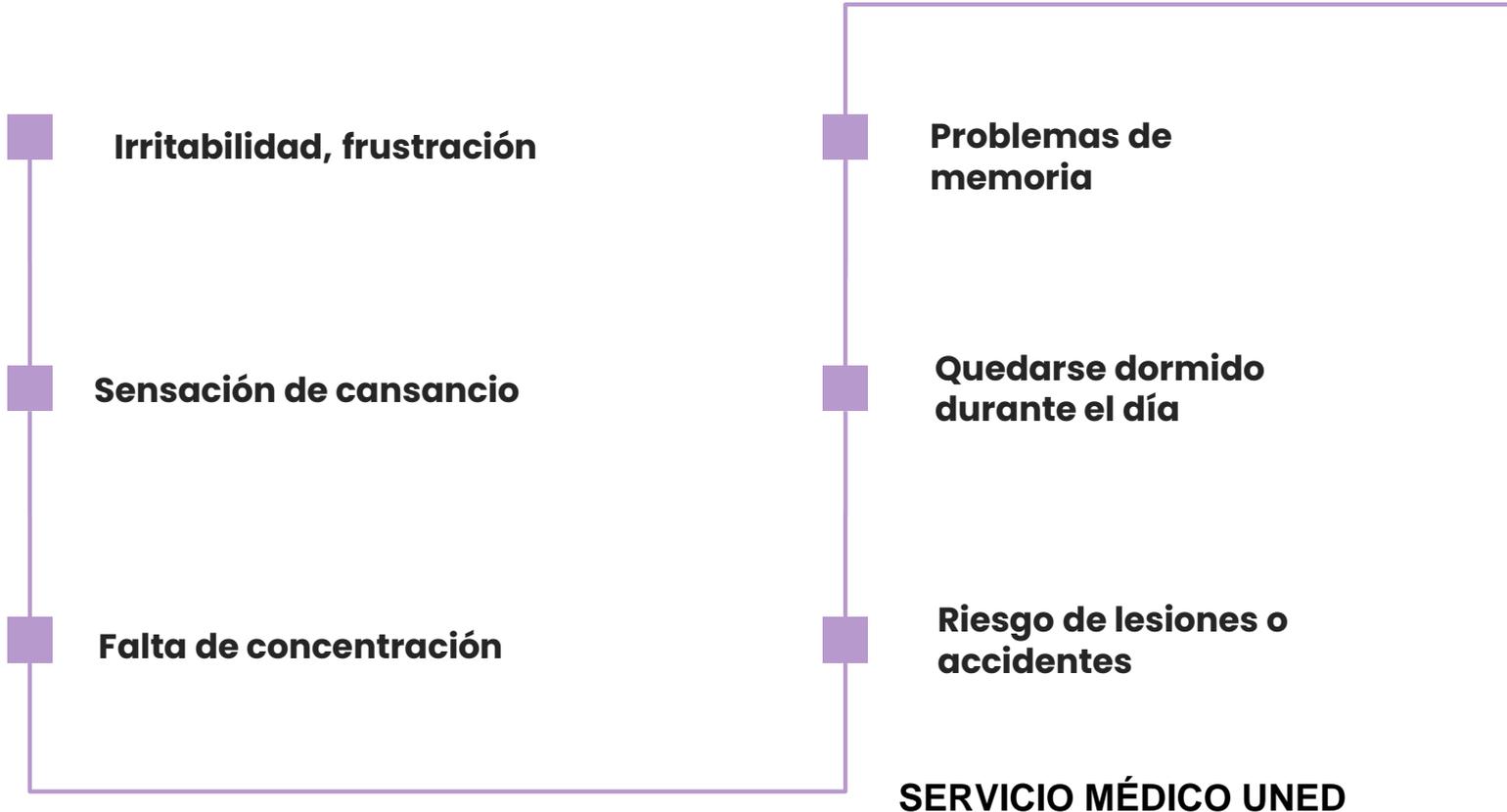
Ansiedad o depresión

Consumo de medicamentos que impiden conciliar el sueño

Consumo excesivo de alcohol o nicotina

Consumo excesivo de cafeína

¿Qué efectos tiene la falta de sueño?



¿Qué puedo hacer para mejorar el patrón de sueño?



Utilice la segunda parte de la tarde-noche para relajarse: el cuerpo necesita descansar antes de dormir, por lo tanto, realice alguna actividad relajante como leer o escuchar música suave al menos 90 minutos antes de irse a la cama

¿Qué puedo hacer para mejorar el patrón de sueño?



Evite realizar ejercicio físico intenso al menos 3 horas antes de irse a dormir

¿Qué puedo hacer para mejorar el patrón de sueño?



Evite el uso de celulares, tabletas o aparatos electrónicos al menos 1 hora antes de irse a dormir

¿Qué puedo hacer para mejorar el patrón de sueño?



**Trate de no realizar siestas durante el día:
establezca un horario para acostarse y
levantarse siempre a la misma hora y poder
crear así el hábito**

¿Qué puedo hacer para mejorar el patrón de sueño?



**Evite comer en grandes cantidades.
Consuma alimentos livianos y cene al
menos 2 horas antes de irse a la cama**

¿Qué puedo hacer para mejorar el patrón de sueño?



Evite las sustancias estimulantes como: café, té, chocolate, bebidas energizantes, tabaco, y alcohol

¿Qué puedo hacer para mejorar el patrón de sueño?



Mantenga un ambiente de confort en la habitación: disminuya el ruido, la luminosidad y controle todos los factores que puedan interferir en el patrón del sueño

¿Qué puedo hacer para mejorar el patrón de sueño?



Utilice la cama solo para dormir, el desarrollo de otras actividades como leer, comer, ver televisión, asocian este espacio con vigilia, por lo cual puede interferir en el patrón del sueño

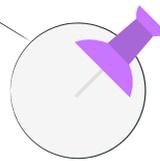




Recuerde



**No se
automedique**



**Consulte a su médico si el
problema de insomnio persiste**

SERVICIO MÉDICO UNED

Referencias



Paquete de recursos sobre smaps y COVID-19:
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/>



Plantilla e íconos: <https://slidesgo.com/faqs>