

Coronavirus: por qué la pandemia de covid-19 nos está afectando el sueño (y cómo puedes prevenirlo)

La cuarentena o el aislamiento social que se está viviendo en muchos países para evitar la propagación del coronavirus está afectando a nuestros hábitos y nuestro patrón del sueño no se escapa a la nueva realidad.

El neurólogo Hernando Pérez, especialista del Centro de Neurología Avanzada de España, le explica a BBC Mundo que el sueño tiene **dos reguladores**:

- **El ciclo de luz y oscuridad:** si, por la cuarentena, nos estamos despertando más tarde, nos estamos perdiendo la luz solar de la mañana, la cual es clave para que el cerebro sepa que dentro de 12 o 14 horas llegará el momento de dormir.
- **El cansancio:** en el transcurso del día nuestro cuerpo se mantiene activo y cuando llega la noche siente la necesidad de descansar. "Pero si hacemos menos actividad física porque estamos encerrados, eso incidirá en nuestro sueño".

Pérez, quien como sus colegas atiende a sus pacientes a través de videollamadas, ha notado "un repunte del insomnio en pacientes que ya venían siendo tratados". La misma situación la ha visto la doctora Celia García-Malo, neuróloga especialista en sueño del Instituto del Sueño de España, quien también **ha detectado un mayor número de trastornos del sueño**.

Esa institución ha habilitado un servicio de consulta vía telefónica o por videollamadas.

Ir a la cama más tarde.

Ambos especialistas están tratando pacientes por lo que se conoce como "retraso de fase", que se da cuando un cambio en nuestra rutina afecta nuestro sueño.

"Están sintiendo la necesidad de irse a dormir más tarde y, con ello, retrasan la hora de levantarse, con lo cual las horas de productividad tanto a nivel laboral, familiar y social, se están viendo reducidas", dice la experta.

Otro fenómeno que García-Malo ha estado notando es **el trastorno por pesadillas**.

“Ocurre cuando el contenido de los sueños es muy realista, muy vívido, o porque reflejan situaciones que nos producen ansiedad. Situaciones desagradables en las que nos cuesta escapar de un sitio, hay un enfrentamiento o una pelea”, señala.

“Este trastorno se ve agravado cuando hay situaciones en nuestra vida diaria que aumentan nuestros niveles de estrés y ansiedad. De alguna manera nuestro subconsciente lo plasma en nuestros sueños”.

Irritabilidad

De acuerdo con García-Malo, estudios han demostrado que las personas que duermen menos horas presentan niveles de ansiedad más elevados.

“Durante el día, estas personas no tienen ganas de hacer cosas, pierden interés en actividades que antes les apetecían, les falta la energía. Se pueden mostrar irritables por la falta de sueño y todo esto, en el marco de la cuarentena, (...) puede complicar la convivencia familiar”.

Patricia Barato Salvador es psicóloga clínica y coordinadora de Proyectos de BH Bienestar, una red de expertos en el cuidado emocional de las personas dentro de las organizaciones, que funciona en Europa y Latinoamérica.

Según la especialista, durante la cuarentena muchas personas están experimentando **el fenómeno de la atención dividida**: “Mis recursos están divididos: entre lo que quiero hacer en este momento (trabajar, cuidar a mi familia, llamar a mis amigos) y el querer estar informado de lo que ocurre en el mundo (con el coronavirus)”.

“Es normal que nos sintamos más irritables o que experimentemos impotencia ante lo que está ocurriendo”, porque la sensación de no tener el control es muy fuerte.

La fusión

Barato Salvador ha constatado que muchas personas que se encuentran en cuarentena también experimentan problemas para concentrarse:

“Aunque estoy trabajando en casa y me estoy ahorrando el tiempo de desplazamiento a mi trabajo, en realidad lo que nos estamos encontrando es que tenemos que hacer más tareas en el hogar”.

Otras personas, indica la experta, **"se abandonan"**: "como no tengo que salir de casa, me quedo todo el día en pijama y se produce una desorganización de los hábitos diarios".

“Puedo hacer las cosas cuando quiera: me despierto cuando quiera, me acuesto cuando quiera, como cuando quiera. Esto al final **vuelve loco al ritmo biológico interno**”.

“El estado de ánimo se puede ver alterado. Es común que haya un decaimiento, una tristeza que se va apoderando paulatinamente de nosotros: la inactividad, el no poder desconectarse porque el ambiente laboral se funde con el doméstico”, añade. La experta también indica que la dinámica de los medios de comunicación más el hecho de que el coronavirus y la covid-19 **son fenómenos nuevos**, de los cuales se siguen descubriendo características, hace que muchas veces se produzca información contradictoria y eso le genera ansiedad a la gente.

Si sientes ansiedad por la pandemia, es importante que trates de limitar la cantidad de noticias que consumes y que siempre busques fuentes confiables de información.

Descansar de las redes sociales puede ser una alternativa para relajarte.

Microdespertares

Y la preocupación en exceso no sólo nos lleva al insomnio.

Hay personas que, por ejemplo, están experimentando lo contrario: hipersomnía.

“Tienen una sensación de pesadumbre, de abatimiento, propios de estar metidos en un domicilio por un mes, como ha sucedido en algunos países”.

“Los efectos de la cuarentena conllevan a **un proceso de deterioro paulatino**”: al principio la gente está en un estado de alerta y de reaccionar rápido, pero después empieza una fase de desgaste”.

De acuerdo con Barato Salvador, no sólo se trata de la dificultad para conciliar el sueño, sino para mantenerlo: podemos despertarnos varias veces durante la noche porque el nivel de activación que tenemos durante el día es muy elevado.

“Al no estar tranquilo, los microdespertares que ocurren entre cada ciclo del sueño se hacen más conscientes”.

El neurólogo Pérez también habla del **despertar precoz**, que consiste en despertarse antes y no poder volver a conciliar el sueño por el resto de la noche.

Ser radicales con los pensamientos negativos

Para la especialista en psicología es fundamental que durante la pandemia y la cuarentena se regulen los pensamientos negativos.

“Me voy a contagiar, me van a despedir, vamos a estar un año entero en cuarentena”, son ideas que nos pueden provocar mucha zozobra y que afectan nuestro bienestar y nuestro patrón del sueño.

“Son cosas que no han ocurrido, tenemos que intentar centrarnos en lo que está ocurriendo: estamos en casa, estamos bien, tenemos comida, no me han notificado nada de la empresa”, reflexiona.

Para lograr esa regulación, le explica a BBC Mundo, hay que apelar la reestructuración cognitiva, es decir, basarse en datos objetivos y reales.

“**No se trata de buscar un pensamiento positivo**, sino de ser realistas para contener ese miedo anticipatorio”.

La manera de afrontar los pensamientos más catastróficos, los pensamientos que tienden a maximizar un problema, un riesgo, es diferente dependiendo del momento del día:

“Durante el día tenemos que poner el foco de nuestra atención no en lo que pudiese ocurrir sino en lo que está ocurriendo y durante la noche, lo mejor es frenarlos: ‘Ya, basta. Ahora no me toca pensar en esto’. Hay que cortar el pensamiento de manera radical para poder pensar en algo agradable y poder descansar”.

Establecer un "worry time"

De acuerdo con la psicóloga, si los pensamientos negativos son persistentes, es importante tener un “worry time” (tiempo para preocuparse):

“Vamos a establecer un momento del día, nunca de la noche, en el que vamos a dedicarnos voluntariamente a preocuparnos de aquello que nos moleste”, señala.

“Los pensamientos se silencian más fácilmente si tienen un momento en el que pueden salir. Así es que si les vamos a permitir que aparezcan en un determinado momento, el resto del día dejan de molestarnos”.

La cuarentena representa un gran desafío para millones de personas, independientemente de la edad, y es clave tener en cuenta que no sé está solo y que se debe pedir la ayuda no sólo de familiares y amigos sino de profesionales de la salud y de redes de apoyo institucionales.

No dejes de comunicarte con tus seres queridos.

“Tenemos que aprovechar este momento, por duro que esto parezca, para trabajar la resiliencia. Esa capacidad del ser humano de superar una experiencia traumática y, gracias a esa superación, poder llegar a un nivel de desarrollo personal al que no hubiese accedido si no se hubiese enfrentado a ese episodio”, dice la psicóloga.

“Es un momento de retornos, de alcanzar metas, de intentar mejorar nuestras relaciones con nuestras parejas, nuestros hijos, de aprender a generar una rutina, (...) para que cuando nos reincorporemos a nuestros trabajos nos sintamos más fuertes y seguros”.