

Recomendaciones para un buen dormir durante cuarentena por COVID-19. Abril 2020

Recommendations for a good sleep during
quarantine by COVID-19.
April 2020

Sr. Editor

El sueño es un proceso fisiológico con múltiples funciones, destacando entre ellas, fortalecimiento del sistema inmune, reparación de diferentes sistemas corporales, consolidación de la memoria, regulación hormonal, descanso y otras muchas, siendo un indicador de salud y bienestar, influyendo en la calidad de vida de cada persona. El confinamiento en los hogares debido a la pandemia de COVID-19, ha modificado las rutinas tanto de adultos como de niños, y nos ha expuesto a riesgos de salud mental y físico. Esto puede afectar el sueño en diferentes maneras, debido a temores, cambios de rutinas, mayor actividad virtual, menor interacción social, menor participación en actividades gratificantes, deportiva, físicas y menor exposición a la luz natural. Además mayor exposición a pantallas y menor movilidad diurna. Es por estas razones, que como un elemento más para poder tener una vida saludable durante esta emergencia sanitaria, recomendamos una serie de medidas para poder tener un sueño adecuado, lo que nos va influir en una mejor calidad de vida.

Recomendamos lo siguiente en relación a las cuarentenas por el COVID-19:

1. Tener una rutina diaria, tanto en el levantarse, horarios de alimentación, deberes escolares, esparcimiento, pantallas y horario de dormir.
2. No exponerse a pantallas en temas de esparcimiento, más de 3 h diarias.
3. Apagar pantallas una hora antes de dormir.

4. Tratar de hacer deportes rutinariamente, no muy cerca de la hora de acostarse.
5. Hacer un ambiente previo al acostarse, sin muchos estímulos (se recomienda una hora antes).
6. Es recomendable una buena ventilación diaria del dormitorio.
7. No pasar demasiadas horas en el dormitorio.
8. No estudiar o trabajar encima de la cama o acostado sobre ella.
9. Evitar el uso de alimentos estimulantes como cargas de azúcares, colorantes, bebidas colas, té o café, en periodo vespertino o cercano a la hora de acostarse.
10. Los menores de 2 años no deben usar pantallas, dando pie a la creatividad y entretención en domicilio.
11. Es ideal que toda la familia en lo posible siguiera rutinas parecidas previo a dormir, en especial los hermanos mayores que suelen quedarse hasta muy tarde con las pantallas generando conflicto con los más pequeños.
12. En caso de exámenes de sueño o consultas, en lo posible posponerlas y si fuese estrictamente necesario, realizarlas con los cuidados pertinentes recomendados por las autoridades sanitarias o emplear telemedicina¹.

*Leonor Avendaño^a, Sandra Cerda^a,
Carolina Giadach^a, Alejandra Hernández^a,
Paola León^a, Pedro Menéndez^a, Tomás Mesa^a,
Paula Ortega^a, Claudia Riffo^a
^aGrupo Sueño Pediátrico Sociedad de Psiquiatría
y Neurología de la Infancia y Adolescencia de Chile
(SOPNIA).*

Referencias

1. COVID-19 Mitigation Strategies for Sleep Clinics and Lab. <https://j2vjt3dnbra3ps7ll1clb4q2-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/04/covid-19-mitigation-strategies-sleep-clinics-labs-updated.pdf>

Recibido: 13 de mayo de 2020

Correspondencia:
Tomás Mesa Latorre
tomasmesalatorre@gmail.com