**¿Qué deben hacer los pacientes que padecen de Insomnio en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Insomnio**

**Trastornos Sueño-Vigilia en el DSM-5**

|  |  |
| --- | --- |
| Trastorno de Insomnio | Trastornos del Arousal del Sueño no Movimientos Oculares Rápidos |
| Trastorno de Hipersomnolencia | Trastorno por Pesadillas |
| Narcolepsia | Trastorno de Conducta del Sueño REM |
| Apnea, hipopnea obstructiva del sueño | Síndrome de Piernas Inquietas |
| Apnea Central del sueño | Trastornos del Sueño inducidos por medicación/sustancias. |
| Hipoventilación relacionada con el Sueño |  |
| Trastornos Circadianos del Sueño-Vigilia |  |

**Trastorno por Insomnio**

A. Insatisfacción con la cantidad o la calidad de sueño con 1 o más de los siguientes:

1. Dificultad en iniciar el sueño
2. Dificultad en mantener el sueño
3. Despertamiento precoz sin posibilidad de retornar al sueño.

B. Distrés o Daño Significativo.

C. Menor o igual a tres noches por semana.

D. Menor o igual a tres meses.

E. Oportunidad adecuada para dormir.

Especificar si:

Con comorbilidad de trastorno mental no de sueño.

Con otra comorbilidad médica

Con otro trastorno de sueño

**Daños Relacionados con el Insomnio:**

* Habilidad disminuida para disfrutar de la familia o de otras relaciones sociales.
* Calidad de vida disminuida.
* Ausentismo aumentado y mal desempeño laboral.
* Accidentes de vehículos de motor.
* Riesgo aumentado de caídas.
* Concentración y Memoria dañadas.
* Aumento de incidencia de dolor.
* Riesgo aumentado de presentes y futuros trastornos psiquiátricos.
* Hipertensión, diabetes.
* Mortalidad aumentada.

**Higiene del Sueño. ¿Qué hacer?**

* Despertarse a la misma hora todos los días.
* Aumentar la exposición a la luz brillante durante el día.
* Establecer una actividad de rutina diaria.
* Ejercicios regularmente en la mañana y/o al mediodía.
* Echar a un lado las preocupaciones.
* Establecer un confortable ambiente de sueño.
* Hacer algo relajante antes de acostarse.
* Hacer un baño tibio.

**Higiene del Sueño. ¿Qué no hacer?**

Evitar:

* Alcohol
* Cafeína, nicotina y otros estimulantes.
* Exposición a la luz brillante durante la noche.
* Ejercicios 3 horas antes de ir a la cama.
* Alimentos pesados o beber 3 horas antes de ir a la cama.
* Usar la cama para otras cosas que dormir (sexo).
* Siesta, a menos que sea un trabajador por turnos.
* Mirar el reloj.
* Tratar de dormir.
* Ruidos.
* Excesivo calor/frío en el cuarto.

**Contexto del COVID-19**

La situación excepcional de estado de alarma y confinamiento que estamos viviendo estas semanas debido el COVID19, nos está afectando a la mayoría de la población de diferentes formas, generando sobre todo miedo, preocupación, angustia o decaimiento, por la incertidumbre social y económica. Estas emociones se manifiestan principalmente con estrés, ansiedad, aumento o pérdida del apetito e incluso con importantes trastornos en el sueño, así como fatiga prolongada durante el día.

El sueño y la fatiga hacen que tengamos menos energía, menor nivel de activación y motivación para realizar tareas y aprovechar el día, a pesar de que paradójicamente en el confinamiento podemos disponer de más tiempo libre. Estos efectos son peligrosos porque poco a poco pueden derivar en apatía, e incluso en trastornos por depresión.

**Estrategias de Enfrentamiento:**

No tomar bebidas estimulantes 6 horas antes de dormir. Si eres de las personas que piensa que la cafeína no le afecta por la noche, ahora es mejor que la evites puesto que la actual situación de tensión e incertidumbre puede incrementar sus efectos. Es preferible que el cuerpo se relaje y tener un sueño más reparador.

No fragmentar el sueño. Mantener un horario de descanso fijo de mínimo 6 horas seguidas (recomendable entre 7 y 8), para que al día siguiente no vayas buscando el momento para echar una cabezadita.

La siesta, ayuda a descansar, pero no debe superar la media hora. Para evitar que por la noche no podamos conciliar el sueño, que es cuando realmente tenemos que dormir.

No realizar comidas pesadas antes de dormir. Cuanto más ligera sea la cena mucho mejor, para hacer trabajar lo menos posible a nuestro aparato digestivo durante la noche.

La cama es solo para dormir. No es recomendable ver la tele, usar el ordenador o dispositivos electrónicos en la cama puesto que puede desvelarnos. Nuestra mente debe relacionar la cama con descanso.

Antes de acostarse es recomendable tomar una ducha caliente, para relajar el cuerpo y favorecer el sueño. Si lo haces de forma constante tu mente irá relacionando la ducha con descanso posterior.

Ver la tele antes de acostarse dificulta el sueño. Sobre todo, si estás viendo algún programa o película que nos engancha o crea tensión e intriga.

Procurar no dormir más horas de lo normal los fines de semana, o los días de descanso. Trata de llevar un horario similar todos los días de la semana, para evitar que cuando volvamos a la jornada de trabajo nos cueste más levantarnos.

Evitar beber alcohol poco antes de acostarse. El alcohol es un psico depresor del sistema nervioso, que al principio de sus efectos nos activa dificultando conciliar el sueño.

No te sometas a un exceso de información sobre la situación actual, sobre todo antes de dormir.

**Consejos para evitar que la fatiga afecte a la conducción:**

No tomar alimentos pesados antes de conducir, ya que se incrementa la fatiga, por el esfuerzo adicional que debe realizar nuestro aparato digestivo.

Pasear durante unos minutos antes de comenzar un viaje largo. Ayuda a despejarnos y prepararnos para conducir.

Ingerir alimentos ricos en hierro. En ocasiones la fatiga puede incrementarse por la falta de nutrientes en nuestro organismo, entre ellos el hierro.

Beber mucho líquido, sobre todo en verano. La fatiga puede deberse a deshidratación, por lo que conviene tomar un vaso de agua cada dos horas.

Si se conduce de noche, ir descansado. Siguiendo las pautas de sueño indicadas anteriormente.

Parar cada 2 horas o cada 200 km. Es fundamental para cambiar de tarea, y retomar luego nuestro nivel de activación en la conducción.

Cuidado con los estimulantes usados contra la fatiga ya que no la eliminan, sino que la enmascaran (el café, té, bebidas energéticas, estimulan a corto plazo, pero posteriormente puede volver a aparecer la fatiga).

Los efectos de la fatiga son especialmente peligrosos en la última hora de conducción. Es cuando más cansados estamos, y muchas veces sobrestimamos nuestra capacidad para seguir conduciendo, impulsados por las ganas de llegar al destino.

Evitar malas posturas al volante, y no llevar ropa que apriete o sea muy ajustadas que entorpezcan la circulación de la sangre. En viajes largos es recomendable llevar ropa ligera y cómoda.

Intenta no dar vueltas a la cabeza sobre pensamientos catastrofistas, (esta situación no será para siempre), intenta pensar en cosas positivas.