**¿Por qué debemos garantizar el sueño 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**

El sueño es una de las conductas humanas más significativas y ocupa alrededor

de una tercera parte de la vida de las personas. Es una conducta universal, cuya

existencia se ha demostrado en todas las especies animales estudiadas, desde los insectos hasta los mamíferos. El sueño es un proceso necesario para el correcto funcionamiento del cerebro. Una privación prolongada conlleva una afectación física y cognitiva grave y, en última instancia, la muerte. El sueño puede parecer un proceso pasivo, pero, de hecho, está asociado con un alto grado de activación cerebral. Existen diversos tipos de sueño que difieren tanto cuantitativa como cualitativamente. Cada tipo de sueño tiene sus características, importancia funcional y mecanismos reguladores propios. La privación selectiva de un determinado tipo de sueño en una persona produce un rebote compensatorio cuando el individuo puede dormir a voluntad. El sueño es especialmente relevante para la psiquiatría, ya que se producen alteraciones en prácticamente todas las enfermedades psiquiátricas, y por lo general forman parte de los criterios diagnósticos de trastornos concretos.

**Fisiología y Mecanismos del Sueño**

* El sueño humano (y de los mamíferos) puede ser caracterizado como la interacción compuesta de varios procesos oscilatorios, incluyendo los de períodos circadianos y ultradianos.
* Los procesos regulatorios principales del sueño son los llamados Proceso S y Proceso C.
* El proceso S es un sistema regulatorio linear homeostático (no un verdadero ritmo circadiano) por el cual las etapas 3-4 del sueño, revierte los efectos neuro metabólicos de la actividad cerebral durante la vigilia.
* El proceso S aumenta con el tiempo de vigilia y con la intensidad de la actividad durante la vigilia.
* En el sueño se involucra actividad disminuida del sistema reticular activador ascendente y actividad aumentada en los sistemas de sueño del cerebro anterior, y el nucleótido adenosina puede servir como un factor final común.
* Los mecanismos específicos que subyacen al proceso S son aún mal entendidos.
* En un ambiente normal de 24 horas, el proceso S es menor al despertar al amanecer, se activa con el despertar y facilita la inducción del sueño en el momento de ir a la cama.
* El proceso C es un proceso de alerta rítmico circadiano que se basa en la actividad dentro del núcleo supraquiasmático del hipotálamo.
* Sirve para aumentar la alerta durante la última parte del día y el anochecer temprano.
* Facilita el desempeño continuado y contrarresta el proceso S.
* Declina con el comienzo del sueño para alcanzar un mínimo en las horas tempranas de la madrugada al tiempo aproximado del tiempo de temperatura corporal (por lo que el sueño se preserva a pesar del proceso S)
* El balance de estos dos procesos determina en gran parte nuestro nivel de alerta (somnolencia) y capacidad funcional en un tiempo dado.

**Contexto del COVID-19**

**¿Por qué es importante el Sueño ahora?**

**Sueño y Sistema Inmune**

* El sueño es crítico para la función óptima del sistema inmune
* El sueño nocturno prepara al sistema inmune para el desafío infeccioso.
* El sueño reducido aumenta la inflamación y el riesgo de infección.
* Un estudio de participantes entre 10-55 años encontró que el sueño reducido aumenta la probabilidad de estar infestado por resfriado común (¡un virus!).
* La restricción crónica de sueño conduce a mayores niveles del cortisol, hormona del stress, mayor presión sanguínea, y reduce a la mitad el número de anticuerpos de una persona joven saludable la vacuna de flu.
* El sueño puede ser actualmente nuestra mejor defensa ante COVID-19.

Sueño y Salud Mental. Epidemiología

* Los problemas crónicos de sueño afectan al 50-80% de los pacientes en la práctica psiquiátrica, mientras afecta al 10-18% de la población general.
* El trastorno del sueño es el síntoma más prominente en la depresión mayor, ocurriendo en el 90% de los pacientes deprimidos.
* La disrupción del sueño puede exacerbar, disparar o aún causar regulación dañada de las emociones y psicopatología.

Sueño y Salud Mental. Neurobiología

* Después de la pérdida del sueño, la amígdala deviene hiperactiva a los estímulos emocionales.
* Los mismos aspectos neurales encontrados en una variedad de trastornos de la salud mental.

Depresión

Ansiedad

Cólera/agresión

Trastornos de la personalidad

* Tratar síntomas de insomnio (Ej. CBT-I), ha demostrado reducir efectivamente otros síntomas psiquiátricos.

Sueño y Salud Mental (Pandemia COVID-19)

Las estrategias de enfrentamiento son nuevas para clínicos y pacientes:

Las estrategias de enfrentamiento previas confiables no están disponibles:

* No se puede visitar a familiares y amigos
* No contacto físico
* No se puede ir al gimnasio
* No se puede ir al restaurant, la tienda, el cine

Clínicos

* La necesidad de ayudar a los pacientes se confía solo a estrategias.
* Necesidad de ser creativos
* Explorar usos de la tecnología
* Necesidad de reforzar técnicas de autocuidado.

**Estrategias de Enfrentamiento**

**Como dormir durante una pandemia**

Durmiendo durante una pandemia:

* Obtener luz por la mañana: Los trabajadores de oficina que obtienen mas luz durante la mañana o trabajan con una ventana abierta tienen mejor sueño.
* Evitar noticias negativas antes de la cama
* Toque de queda para los electrónicos: El uso de teléfonos móviles a la hora de dormir predice menos duración del sueño, insomnio y fatiga aumentada.
* Evitar excesivo tiempo en la cama
* Normalizar algún nivel de trastorno del sueño agudo.
* Actividad física/dieta
* Ducha caliente, 90 minutos antes de la cama
* Evitar la cafeína después del mediodía
* Evitar también mucho alcohol
* Técnicas de relajación/meditación
* Tratamiento Cognitivo Conductual y/o medicamentos si es necesario.