



## La Fatiga Pandémica provoca mala higiene del sueño y problemas de insomnio



La larga duración de la pandemia de Covid-19 y las restricciones asociadas a esta para combatirla han ocasionado la denominada "Fatiga pandémica". En concreto, ha producido mala higiene del sueño en muchas personas y distintos tipos de insomnio, como son el insomnio de conciliación, insomnio de mantenimiento e insomnio de despertar precoz.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calificado la fatiga pandémica como una patología consistente en el cansancio que se produce por el mantenimiento durante un largo tiempo de la pandemia de Covid-19 y todo lo que esta implica. La Dra. Olga Mediano, neumóloga y coordinadora del Área de Apnea del Sueño de SEPAR, advierte

que "la fatiga pandémica conlleva un aspecto negativo y es que la ciudadanía deja de buscar información relacionada con la Covid-19 y, además, se produce una relajación con las medidas necesarias para prevenirla. Muchas personas dejan de cumplir las medidas como hacían al principio".

El impacto de la fatiga pandémica en la salud de las personas se manifiesta también mediante síntomas y enfermedades, como la irritabilidad, los dolores de cabeza, la ansiedad, la depresión y numerosos trastornos del sueño. De hecho, se estima que en torno al 30% de la población tiene confirmado alguno de estos síntomas. "Los adolescentes y jóvenes se encuentran más afectados por la fatiga pandémica porque tienen menor tolerancia a las restricciones relativas a no salir y a otras normas que hay que cumplir. El impacto de la pandemia tampoco es el mismo para las personas que han logrado mantener su trabajo y salir a la calle a trabajar que aquellas que han tenido que teletrabajar y han perdido las relaciones sociales, ya que están más afectadas", señala la Dra. Mediano. (Fuente: RT Noticias)

**Psico-Dato:** Cuida tu estrés e higiene del sueño, manten rutinas y horarios saludables.

## Cambio de hora: así afecta en la salud física y mental de las personas mayores



Dentro de las consecuencias del cambio de hora que se practica en algunos países, los problemas de descanso suelen ser los más importantes, llegando incluso a disminuir hasta un 10% la calidad del sueño en los días posteriores al cambio. Dado que es común y predecible el cambio de hora, se hace necesario adelantarse y tomar ciertas medidas.

Hábitos de sueño: Con el objetivo de adaptarse al cambio, los días previos retrasar la hora de dormir quince minutos para que el organismo se adapte al nuevo horario. Además, es importante evitar dormir durante el día para no incrementar los desajustes en el descanso.

Higiene del sueño: Algo importante a la hora de adaptar el organismo al nuevo horario es mantener una buena higiene del sueño, creando un ambiente óptimo para el descanso, evitando el uso de pantallas antes de dormir, adecuando la iluminación y reduciendo al máximo los ruidos.

Medicación: aunque se sufra alguna alteración del sueño tras el cambio de hora, es importante no automedicarse, ya que estos problemas terminarán por desaparecer en un plazo aproximado de tres semanas. De no ser así, se ha de consultar con un médico.

Comer ligero antes de dormir: es importante evitar comidas abundantes o excesivas antes de ir a la cama, ya que pueden provocar una digestión pesada y una mala absorción de los nutrientes ingeridos. Además, también se deben eliminar de la dieta bebidas estimulantes como café, té o alcohol, especialmente a última hora del día.

(Fuente: El periodico de la farmacia)

**Psico-Dato:** Una higiene del sueño es importante para tener una mejor calidad de vida.

