

# HOSDIP

Hospital de la Dirección de Previsión de Carabineros de Chile

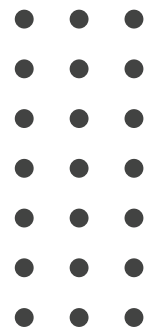


**PDI**  
POLICÍA DE INVESTIGACIONES  
DE CHILE



## TRASTORNOS DEL SUEÑO EN PANDEMIA

Equipo de Psicología Clínica  
Servicio Neurología / Neurocirugía  
HOSPITAL DIPRECA  
2020



# TRASTORNOS DEL SUEÑO EN PANDEMIA

Durante la pandemia, se pueden generar diversos tipos de trastornos del sueño, los que van de la mano con nuestros hábitos, gustos y rasgos de personalidad.

Los sentimientos de incertidumbre y ansiedad que nos invaden, por el hecho de desconocer el tiempo de duración de la pandemia, la cuarentena que nos mantiene encerrados, la imposibilidad de estar en contacto físico con nuestros seres queridos y la preocupación económica o laboral, son solo algunos temas que pueden estar en nuestra mente y que nos impiden lograr un sueño reparador.

Los trastornos del sueño, pueden ser de diversos tipos:

- Insomnio de conciliación: dificultad para quedarse dormido.
- Sueño intermitente: despertares recurrentes durante la noche.
- Despertar precoz: despertar más temprano de lo habitual.



Todo lo anterior, se agudiza al estar expuesto a largas horas frente a una pantalla, lo que antes constituía un ejercicio de distracción. Hoy en día también conforma una manera de mantener el contacto con nuestros seres queridos y también una nueva manera de trabajar para muchos.

Por todo lo anterior, le invitamos a realizar estas medidas de "higiene de sueño", con el fin de evitar un trastorno más complejo, que se cronifique y se perpetúe en su vida:



-Mantenga horarios fijos para levantarse y acostarse, nuestro reloj biológico lo necesita.

-No beba mucho líquido después de las 20:00 horas, la necesidad de orinar lo despertará durante la noche.

-No recargue su estómago con comida pesada después de las 20:00 horas, podría tener pesadillas o dificultades para conciliar el sueño.

-Al levantarse, vístase, no esté todo el día con pijama.

-Al atardecer, beba una infusión de manzanilla, cáscaras de naranja o leche tibia.

-Realice ejercicios de relajación, respiración, meditación o escuche música que lo relaje antes de dormir.

-Tenga una rutina de actividad física en el día, que le permita botar energía.

-Evite la sobre exposición a las noticias y redes sociales.

-Haga de su dormitorio un lugar para descansar, evite el exceso de pantallas, comer y trabajar sobre su cama, en lo posible, escoja colores relajantes y no estimulantes para su dormitorio, colores pasteles en vez de tonos fuertes.

-No se automedique, un remedio recetado para una persona no necesariamente es adecuado para usted.

**Si su dificultad para tener un sueño reparador (si al día siguiente despiertas con sensación de cansancio y desgano) persiste, a pesar de haber aplicado las medidas anteriores, consulte con tu médico tratante. Hay muchos trastornos más importantes en los cuales los problemas para dormir son solo un síntoma, la punta de un iceberg que esconde otro cuadro que debe ser evaluado por un especialista.**

