



CONCURSO
INFOGRAFÍAS

ACMES
1^{ER} MASTER CLASS
APNEA
OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO
BARRANQUILLA 20 y 21 NOVIEMBRE 2025

Asociación Colombiana de
Medicina del Sueño

ACMES

Recomendaciones para cuidar el sueño en tiempos de crisis (pandemias, conflictos o desastres naturales)

Álvaro Monterrosa-Castro, Isabel Jiménez-Romero, Julián Linares-Sará

Grupo de Investigación Salud de la Mujer
Universidad de Cartagena – Colombia



GRUPO DE INVESTIGACIÓN
SALUD DE LA MUJER

saluddelamujer@unicartagena.edu.co

www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com

En la pandemia por COVID-19 quedó señalado suficientemente que el aislamiento, el miedo, la incertidumbre y los cambios de rutina, afectan el sueño humano.

¿Qué debemos enseñar desde ahora ante una situación similar?

- | | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |

Regular las noticias y el estrés

Conservar las redes de apoyo

Realizar actividad física

Cumplir con la higiene del sueño

Adelantar rutinas estables

Buscar apoyo profesional

Noticias en dos momentos/día, evitar redes sociales antes de dormir, practicar relajación y escuchar música ligera

Contacto diario con familiares y amigos, organizar reuniones para lecturas, oraciones y relajación colectiva

Caminar, bailar o estiramientos por treinta minutos/día y evitar ejercicios intensos tres horas antes de acostarse

Habitación oscura, fresca y silenciosa, no usar celular o computador en la cama, evitar cafeína, nicotina y alcohol después del mediodía

Comer, trabajar, descansar, levantarse y acostarse todos los días a la misma hora, exposición solar matutina, evitar siestas prolongadas y uso de pantallas nocturnas

Fatiga diurna, irritabilidad, pérdida de concentración, pesadillas recurrentes, ansiedad nocturna, dificultad para dormir por más de tres noches