



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



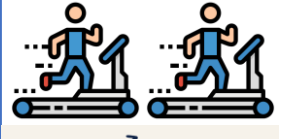





GRUPO DE INVESTIGACIÓN
SALUD DE LA MUJER

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		Regular las noticias y el estrés	Noticias en dos momentos/día, evitar redes sociales antes de dormir, practicar relajación y escuchar música ligera
2		Conservar las redes de apoyo	Contacto diario con familiares y amigos, organizar reuniones para lecturas, oraciones y relajación colectiva
3		Realizar actividad física	Caminar, bailar o estiramientos por treinta minutos/día y evitar ejercicios intensos tres horas antes de acostarse
4		Cumplir con la higiene del sueño	Habitación oscura, fresca y silenciosa, no usar celular o computador en la cama, evitar cafeína, nicotina y alcohol después del mediodía
5		Adelantar rutinas estables	Comer, trabajar, descansar, levantarse y acostarse todos los días a la misma hora, exposición solar matutina, evitar siestas prolongadas y uso de pantallas nocturnas
6		Buscar apoyo profesional	Fatiga diurna, irritabilidad, pérdida de concentración, pesadillas recurrentes, ansiedad nocturna, dificultad para dormir por más de tres noches