



## SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA

Presidente: *Susana Santiago Pérez*

Vicepresidente: *Juan Moliner Ibáñez*

Secretaria: *Beatriz Arranz Arranz*

Tesorero: *Jesús González Rato*

Vocal: *Vicenç Pascual Rubio*

Vocal Delegado en la IFSENC: *Victoria Eugenia Fernández Sánchez*

Presidente anterior: *Antonio García García*

### DORMIR PESE AL CORONAVIRUS

En esta época crucial que nos ha tocado vivir, con un virus que se ha colado en nuestras vidas y nos ha obligado a un confinamiento sin duda necesario, tenemos que hacer todo lo que esté en nuestra mano para cuidar nuestra salud.

El sueño juega un papel fundamental en nuestras vidas. Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Durante la noche, se regenera nuestro cuerpo, y también nuestra mente, eliminamos información superflua o innecesaria y de esta forma conseguimos resetear nuestro cerebro. El sistema inmunitario, que nos defiende de las agresiones externas por diversos agentes patógenos como virus o bacterias, también queda reforzado tras un sueño reparador.

Por esta razón, desde la SENFC creemos necesario difundir a la población general unos consejos sobre hábitos e higiene del sueño que podemos adaptar a este momento vital. ¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros para cuidar nuestro sueño?

1. **Mantener en lo posible unos horarios estables para acostarse y levantarse.** Con cierta flexibilidad respecto a los horarios habituales, sobre todo en población infantil, pero manteniendo unas rutinas. No podemos levantarnos más tarde si nuestra noche no ha sido ideal, mantener una hora fija para levantarse es imprescindible.
2. **Intentar exponernos a la luz del sol en las primeras horas del día.** Es recomendable salir a la terraza de la vivienda o al menos acercarse a ventanas y miradores en cuanto nos levantemos por la mañana. Desayunar mirando al sol ayudará a dormir mejor y ayudará a mantener un estado de ánimo más estable. Si no es posible exponerse a luz natural, hacerlo con luz artificial lo más brillante e intensa posible.



## SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA

Presidente: *Susana Santiago Pérez*

Vicepresidente: *Juan Moliner Ibáñez*

Secretaria: *Beatriz Arranz Arranz*

Tesorero: *Jesús González Rato*

Vocal: *Vicenç Pascual Rubio*

Vocal Delegado en la IFSENC: *Victoria Eugenia Fernández Sánchez*

Presidente anterior: *Antonio García García*

3. **Evitar siestas largas**, lo ideal es un descanso corto (unos 20 minutos) tras la comida. Debemos evitar también dar cabezadas durante el día y sobre todo vespertinas mientras vemos la TV. Las siestas largas y las cabezadas tardías llevan a que nos cueste empezar a dormir o lleguemos a despertarnos varias veces a lo largo de la noche. Los pacientes en edad pediátrica han de mantener las siestas que correspondan a cada rango de edad.
4. **Hacer algo de ejercicio físico**. Hay que utilizar aparatos o sistemas para hacer ejercicio en casa como bicicletas estáticas o elípticas si se dispone de ellos. Si no es así, existen muchos tutoriales en internet para practicar yoga, pilates, tablas de ejercicios, etc. También el ejercicio es importante que se haga pronto, idealmente en la primera parte del día.
5. **Mantener los horarios de comidas** aproximadamente como se venía haciendo. Intentar que la cena no sea muy tardía y esté separada al menos una o dos horas de la hora de acostarse. Cenas no copiosas, ligeras, evitar picantes y dosis altas de azúcares. Evitar en lo posible excitantes como el chocolate o la cafeína en altas dosis. También debemos restringir la ingesta de líquidos en las dos horas previas a irse a la cama.
6. **Controlar el uso de dispositivos electrónicos**. La diferencia entre luz y oscuridad es el sincronizador más potente que tenemos. Si nos exponemos a última hora del día a dispositivos emisores de luz intensa como el móvil, la tablet, los ordenadores portátiles, las videoconsolas, etc. estamos dándole información a nuestro cerebro de que aún hay luz y que no es momento de dormir. Esto puede alterar la síntesis de melatonina y, por tanto, deteriora nuestra calidad de sueño. Por esta razón, intentaremos también en lo posible que el teletrabajo y/o el aprendizaje escolar telemático se realicen en la primera parte del día. El contenido de los videojuegos que utilizan nuestros hijos también es importante, los juegos más



## SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA

Presidente: *Susana Santiago Pérez*

Vicepresidente: *Juan Moliner Ibáñez*

Secretaria: *Beatriz Arranz Arranz*

Tesorero: *Jesús González Rato*

Vocal: *Vicenç Pascual Rubio*

Vocal Delegado en la IFSENC: *Victoria Eugenia Fernández Sánchez*

Presidente anterior: *Antonio García García*

violentos pueden llevar a una sobreexcitación que repercute también en el descanso nocturno.

7. Aprovechemos esta temporada en familia para crear **buenas rutinas de sueño** que se mantengan en el tiempo. Hay que aprender a desconectar en las últimas horas del día, bajar la intensidad lumínica y fomentar el hábito de lectura en niños y adultos.
8. Si pese a todo presentamos **despertares durante la noche**, debemos evitar quedarnos en la cama dando vueltas. Si tras 20 minutos no conseguimos dormir, favoreceremos la reconciliación del sueño realizando una actividad tranquilizante como leer con luz tenue o escuchar música relajante. La respiración abdominal también nos puede ayudar si durante la noche nos ponemos nerviosos o percibimos cierto nivel de ansiedad.

### FRENTE AL CORONAVIRUS CUIDEMOS NUESTRA SALUD Y CUIDEMOS NUESTRO SUEÑO.

*Marián Martínez*

*Ricardo Cano*

*Óscar Larrosa*

*Ana Teijeira*

*José Manuel Teijeira*

*Francisco Martínez*

*M. Ángel Saiz*

*Fermín Ordoño*

*GRUPO DE SUEÑO DE LA SENFC*