



Recomendaciones del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología para un buen sueño nocturno y un control adecuado de los trastornos del sueño durante la pandemia por Coronavirus

Los trastornos de sueño, y en especial el insomnio, pueden aparecer o agravarse en estos días que están siendo tan complicados a raíz de la crisis, el confinamiento y todos los problemas derivados de la pandemia por el Coronavirus. Desde el Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología quisiéramos realizar una serie de recomendaciones útiles para mejorar el sueño:

- 1- Realizar unos horarios de sueño lo más regulares posibles, con unas horas de acostarse y levantarse parecidas cada día (idealmente con una duración de 8 horas de sueño nocturno).
- 2- Algo especialmente importante en aquellas personas que estén confinadas en su domicilio es mantener una rutina diurna adecuada, realizando una serie de horarios regulares en los que se distribuya de forma similar cada día las diferentes comidas (desayuno, almuerzo y cena), las tareas domésticas y laborales (si se realiza teletrabajo), así como las actividades de ocio y ejercicio.
- 3- Es importante realizar ejercicio a diario, adaptado a las posibilidades del domicilio y evitando hacerlo tarde (en especial a partir de las 20.00h o 3 horas antes de acostarse).
- 4- Buscar la exposición a la luz solar, sobre todo durante la mañana, ya sea en un patio, un balcón o cerca de una ventana. La luz solar ayuda a sincronizar nuestro ritmo circadiano (o ritmo vigilia – sueño) al horario solar, y por lo tanto que nuestro sueño nocturno sea mejor.
- 5- Evitar el consumo de café después de las 16.00h, así como el de alcohol y tabaco por la noche.
- 6- Evitar que la siesta dure más de 30 minutos y no hacerla después de las 16.00h (no sería necesaria).



- 7- Intentar reducir el estrés. Medidas útiles para ello pueden ser:
- Intentar contactar y conversar con familiares y amigos a través de video-conferencias (*Skype, Facetime* etc.).
 - En el caso de tener hijos menores, dedicar tiempo a ellos, jugando con ellos o ayudándoles a hacer las actividades escolares.
 - Reducir el acceso a las noticias, sobre todo las relacionadas con el coronavirus, a 2 veces al día, y en especial evitarlas por la noche, antes de acostarse.
 - Realizar ejercicios de relajación o “*mindfulness*” (sobretudo por la noche).
- 8- Remarcar la importancia de realizar actividades relajantes antes de acostarnos y evitar la exposición a la luz azul de los dispositivos electrónicos (tablets, móviles) por la noche, antes de acostarnos.
- 9- Que el ambiente de la habitación sea el adecuado para poder dormir. En este sentido es importante no realizar actividades durante el día en la cama (como leer, mirar la TV...) e ir solo a la cama cuando sea el momento de dormir.

En caso de aparición de un insomnio agudo de conciliación grave (dificultad para coger el sueño, de más de 1 hora desde que nos acostamos, y durante varias noches seguidas), de aparición en estos días, y en el contexto de un estrés personal marcado por todo lo que está sucediendo, además se podría considerar, junto con su médico habitual, el uso de fármacos hipnóticos, pero siempre durante un periodo breve (menos de 4-8 semanas, o incluso menos si se resuelve antes la situación de estrés personal), y en cualquier caso evitando que este tratamiento con medicamentos se prolongue más de dos meses o se cronifique una vez resulta esta crisis.

En personas con un insomnio crónico sería importante intentar no incrementar la dosis de fármacos hipnóticos si se están tomando y aplicar de forma estricta las medidas señaladas más arriba.



Para personas con otros trastornos de sueño (síndrome de apneas obstructivas durante el sueño, narcolepsia, síndrome de piernas inquietas, parasomnias), recomendamos mantener sin cambios sus tratamientos correspondientes y ante cualquier problema, contactar telefónicamente con su médico especialista. La mejor forma de luchar contra la epidemia actual es reducir nuestra movilidad y limitar el número de contactos que realizamos con otras personas a lo largo del día.