

## **Alteraciones en el sueño y COVID-19: cómo lograr un descanso saludable**

**Dormir y soñar son dos actividades imprescindibles para nuestro bienestar. En el contexto de hoy, pueden surgir variaciones en el descanso que afecten el ánimo, el rendimiento y los vínculos sociales. Te compartimos algunos tips para prevenirlas y aprender a dormir mejor.**

**Sabemos que dormir es una función vital:**

- genera descanso,
- activa las funciones metabólicas nocturnas,
- relaja la masa muscular,
- mejora el estado psicológico,
- brinda bienestar,
- disminuye la ansiedad,
- y optimiza el rendimiento intelectual y laboral.

Cuando dormimos, ¡soñamos! Y eso es algo fundamental para nuestra salud mental.

**Si sufrimos alteraciones en el sueño, ya sea en tiempo o en forma, podemos experimentar algunos desórdenes** como fatiga, irritabilidad, bajo rendimiento, mayor tendencia a sufrir accidentes, cambios en el estado de ánimo, dificultades familiares, laborales y sociales.

## **¿Por qué se ve afectado nuestro descanso durante la pandemia?**

En esta nueva normalidad, la **ausencia de la habitual interacción con las personas**, el **uso excesivo de la tecnología**, el **consumo permanente de medios digitales**, y la **falta de una rutina**, entre otras situaciones, pueden crear las condiciones ideales para que aparezcan perturbaciones.

Por eso, te compartimos algunos tips para que evites el desgaste, el miedo y los pensamientos erráticos a la hora de acostarte.

## **10 consejos para dormir mejor en tiempos de COVID-19**

1. Hace de tu dormitorio un espacio agradable y exclusivo para dormir.
2. Evitá los dispositivos electrónicos, al menos, dos horas antes de ir a la cama.
3. Mantené un horario fijo tanto para acostarte como para levantarte.
4. Para conciliar un sueño profundo, tomate un tiempo para relajarte. Podés realizar ejercicios de respiración, darte un baño caliente o leer un libro.
5. Durante la cena, evitá temas que provoquen estrés, preocupación o angustia.
6. Limitá el consumo de programas informativos.
7. Hacé ejercicio de intensidad moderada en forma regular, como mínimo, 3 horas antes de dormir.
8. Exponete al sol, al menos, 15 minutos al día.
9. Reducí o evitá las siestas.
10. ¡No te automediques! Si la falta de sueño interfiere en tus actividades diarias, consultá con tu médico.

**Como dijo alguna vez Albert Einstein, “el secreto de la creatividad está en dormir bien y en abrir la mente a las posibilidades infinitas. “¿Qué es un hombre sin sueños?”.**

*Fuente: Organización Mundial de la Salud.*

**Superintendencia de servicios de Salud  
0800-222-72583-  
[www.sssalud.gob.ar](http://www.sssalud.gob.ar)**