Higiene del sueño

en contexto de cuarentena y confinamiento

Que un niño, niña o adolescente (NNA) no pueda dormir de forma saludable, tiene mucho que ver con la higiene del sueño.

Las dificultades para conciliar el sueño y que este sea reparador tanto en niños como adultos se ha acrecentado en época de pandemia y es una gran preocupación para las familias. El mal dormir o dormir poco saludable afecta en gran medida la salud física, mental y emocional, evidenciando cambios significativos a nivel relacional, atencional, laboral y académico/escolar.

¿A qué se refiere con “dormir de forma saludable”?

* En palabras sencillas, es la capacidad de disponerse a dormir y conciliar el sueño en poco tiempo, mantenerse dormido durante la noche y despertar al día siguiente habiendo tenido un descanso reparador para el propio organismo.

¿Qué es lo que está afectando la higiene del sueño en los niños, niñas y adultos?

* Durante este proceso de pandemia y confinamiento de las familias en sus hogares, se han producido diferentes cambios importantes y muy repentinos que afectan al organismo en distinta medida.

**Cambios de rutinas:** Uno mas miembros de la familia están desarrollando sus responsabilidades laborales, académicas y escolares desde casa, donde además realizan labores cotidianas del hogar, por lo tanto, los horarios a los que se estaba acostumbrado se han tenido que modificar, sobre todo las horas de irse a dormir o de despertar.

**Cambios de hábitos alimenticios:** Las horas de comida en los hogares han cambiado al igual que la forma de alimentarse, en muchos hogares se cocinan alimentos que antes no se consumían regularmente o se han dejado de cocinar alimentos que si se solían preparar. Por una parte, ha habido cambios en los ingresos que perciben algunas familias y por otra la disponibilidad horaria también afecta el tiempo en que las personas pasan en la cocina y el tipo de comidas que se preparan. La mayor ingesta de masas, bebidas azucaradas o energéticas y golosinas afectan el proceso digestivo de cada organismo y también pueden alterar el sueño o descanso reparador.

**Cambios en las dinámicas familiares:** Pasar más tiempo juntos implica también más tiempo para relacionarse y convivir, aprender a convivir y respetar espacios de privacidad ha sido una tarea en muchos hogares, que a pesar de lograr tener buenas dinámicas relacionales y aprender a convivir, el organismo gasta mucha energía. En algunos hogares se tuvieron que adecuar habitaciones, se convive con más o menos personas que antes, lo cual, al tener que re adaptarse, también afecta a la hora de querer descansar y dormir.

**Factor emocional:** Sin duda, en mayor o menor medida el bienestar emocional durante este tiempo de pandemia y confinamiento se ha visto afectado, existen preocupaciones, temores, ansiedad, sensación de incertidumbre, que cuando no son manejadas de una forma adecuada, mantienen al organismo en alerta constante, provocando en muchos casos que al momento de ir a dormir se presenten dificultades para conciliar el sueño o mantenerse dormido durante todas las horas necesarias.

**Uso de tecnologías y dispositivos electrónicos:** Durante este proceso de cuarentena y confinamiento, el trabajo a través de dispositivos tecnológicos se ha acrecentado, al igual que el uso de estos para la diversión en consolas de videojuegos y contacto con otras personas por videollamadas. Ha sido una gran herramienta y apoyo tecnológico, sin embargo, el uso incesante o muy intensivo durante largos periodos de tiempo o hasta altas horas de la noche, afectan al organismo y alteran el proceso natural de sueño y vigilia, por lo tanto, es necesario ser responsables con el tiempo que se dedica a utilizar los dispositivos tecnológicos.

**Tipo información que se consume (videojuegos, series, películas de alto impacto o alta atención):**  No solamente hay que ser responsables con la cantidad de tiempo y horarios en que se utilizan los dispositivos tecnológicos, si no también considerar el tipo de información a la que se está accediendo, ya que si está genera en nuestro organismo altos niveles de euforia, atención o adrenalina, como lo hacen algunos videojuegos, series o películas, se tomará también más tiempo en regular ese estado y permitir que el cuerpo se relaje y disponga a descansar y/o dormir.

Plan de intervención y orientaciones para mejorar la higiene del sueño

|  |
| --- |
| Definición de una hora específica para dormir, la cual debe mantenerse en el tiempo y de ser necesario, con la colaboración de la familia. |
| Limitar paulatinamente la actividad física de alta potencia dos horas antes de la hora de acostarse y cambiar tales actividades por otras de menor esfuerzo como una caminata suave o ejercicios de relajación. |
| Intentar ver el último programa de televisión o uso del computador mínimo una hora antes de ir a dormir. |
| Intentar ver televisión en una habitación distinta del dormitorio, al igual que el uso de juegos tecnológicos. |
| Reducir el consumo de bebidas gaseosas o irritantes antes de acostarse o cambiarlo por líquidos más saludables. |
| Diseñar el propio plan de actividades de estudio y/o trabajo sin alterar las horas destinadas al sueño. |
| Evitar el consumo de sustancias estimulantes que prolongan el estado de vigilia, como el café, cigarrillos, bebidas alcohólicas, bebidas colas entre otras. |

**Referencia Bibliográfica:**

Masalán. M, Squeida. J, Ortiz. M (2013) Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. Revista chilena de pediatría.