



insomnio

EN EL CONFINAMIENTO



El reloj interno se altera

El cuerpo humano tiene un reloj biológico que se sincroniza con el ritmo de la naturaleza.

La luz natural, el ejercicio físico y las rutinas dan pautas a ese reloj interno.

Pasar mucho tiempo en casa reduce la exposición a la luz, el tiempo y la intensidad de la actividad física y genera cierto caos en los horarios de comidas, trabajo, juegos de los niños, horas frente a la televisión... con el resultado de un sueño de peor calidad y un mayor cansancio durante el día.

Por eso en casa estamos más cansados que cuando íbamos a trabajar.



Aumento de la ansiedad

El confinamiento genera ansiedad por la sensación de falta de control de la situación lo que produce:

- Mayor dificultad para conciliar el sueño.
- Más despertares por la noche.
- Peor calidad del sueño.
- Reducción del número total de horas durmiendo.

SOLUCIONES

- 1.** Seguir unas rutinas diarias para poner en hora nuestro reloj interno. Levantarse y acostarse a las mismas horas, fijarse horarios regulares de desayuno, comida y cena...
- 2.** Alimentarse de forma adecuada.
- 3.** Estar por lo menos dos horas expuestos a la luz natural por la mañana.
- 4.** Evitar, en la medida de lo posible, los móviles y tabletas por la noche porque la luz que emiten confunde al reloj interno.
- 5.** Hacer ejercicio físico de forma regular en casa.
- 6.** Realizar una rutina de relajación al final del día que permita desconectar. No tiene por qué tratarse de ningún ritual sofisticado: una película de risa, una buena ducha o evitar ver las noticias justo antes de acostarse pueden bastar.