



RECOMENDACIONES
DE LA SOCIEDAD CHILENA DE MEDICINA DEL SUEÑO
HIGIENE DE SUEÑO EN PANDEMIA POR Covid-19
Abril 2021

Durante esta pandemia es esperable que las personas sometidas a **cuarentena** como también aquéllas que trabajan en Salud y otros Servicios Básicos, que vean incrementadas sus horas de trabajo o sistema de turnos, puedan sufrir alteraciones en su dormir. Por este motivo SOCHIMES entrega algunas recomendaciones para cuidar nuestra calidad de sueño, ya que un buen dormir es necesario para lograr una adecuada concentración y un sistema inmunológico competente, cruciales en estos complejos momentos.

1. **Mantenga un horario regular para levantarse y acostarse**, que idealmente no difiera en más de 2 horas de su horario habitual en la etapa pre-pandemia.
2. **Evite dormir siesta**, esto incrementa la probabilidad de desarrollar un desorden en sus horarios de dormir.
3. **Mantenga horarios regulares al alimentarse**, esto lo ayudará a preservar su ciclo de 24 horas.
4. **Evitar consumo de bebidas estimulantes** como café, bebidas cola, energéticas, alcohol después de las 15:00 hrs. y **comidas abundantes** condimentadas 2 horas previas a dormir.
5. **Manténgase activo y en lo posible realice actividad física en su hogar**, en un mismo horario en la mañana o al inicio de la tarde.
6. **Limite su exposición a luz artificial y pantallas** (televisores, computadores, tablets, celulares), 2 horas previas a dormir. **Si presenta problemas para dormir**, evite encender pantallas.
7. **Evite la sobre exposición a redes sociales y otros medios de comunicación** sobre temas relacionados a la pandemia.
8. **En las horas previas a acostarse**, comparta con su familia privilegiando realizar actividades relajantes como escuchar música.

9. **Si presenta problemas para dormir, evite la AUTOMEDICACIÓN** con fármacos para dormir.
10. Si presenta trastornos persistentes para dormir o síntomas anímicos importantes, **consulte a un especialista.**
11. **En caso de ser usuario de CPAP**, recomendamos evitar el uso del humidificador según tolerancia (o usarlo sin agua).

RECOMENDACIONES
DE LA SOCIEDAD CHILENA DE MEDICINA DEL SUEÑO
CAMBIO DE HORARIO DE INVIERNO
3 de abril de 2021

El sábado **3 de abril** además se produce el **cambio de hora**, con el regreso al Horario de Invierno. A medianoche se retrasan los relojes en 1 hora, amaneciendo y oscureciendo más temprano. En general no significa un gran desajuste, pero en adultos mayores, insomnes, o debido a las dificultades que ya nos plantea la cuarentena, hay personas que podrían verse afectadas, para ellos algunas recomendaciones:

1. **Aprovechar de dormir hasta un poco más tarde** y así dará sueño más tarde en forma natural.
2. **Si da sueño temprano** (es lo esperable), retardar acostarse al menos 1 hora, y evitar activarse con ejercicio o cafeína.
3. **Exponerse a luz natural** después de almuerzo (en una ventana, balcón, jardín, ¡sin salir de casa!)
4. **Si ha tenido mucha dificultad con cambios previos** pueden hacerlo más gradualmente acostándose 15 min más tarde de la hora habitual por uno o más días y retrasando así la hora de acostada hasta el día del Cambio de Hora.

Directorio Sociedad Chilena de Medicina del Sueño