



# **El confinamiento ha alterado el reloj biológico del sueño**

El confinamiento obligado por la pandemia del coronavirus ha alterado los dos factores fundamentales que regulan el sueño: el reloj biológico y la necesidad de dormir en función de las horas que llevamos despiertos.

Así lo ha asegurado Francisco Javier Puertas, Jefe de la Unidad del Sueño del Hospital de la Ribera y profesor de la Universidad Católica de Valencia (UCV), quien ha impartido una conferencia telemática sobre las dificultades de sueño generadas por la situación de confinamiento y pandemia.

“El reloj biológico es el director de orquesta de nuestro sistema neuro hormonal, que sincroniza el sueño con el ciclo de luz y oscuridad. Al estar aislados o tener menos actividad en el exterior y exponernos a la luz de forma menos intensa y más irregular, se han dado señales al reloj interno biológico, alterando las señales potentes de vigilia y de sueño», ha indicado.

En circunstancias normales, «todos los días ayudamos a que este reloj se ponga

en hora”, ha relatado Puertas, quien ha señalado que existen también aspectos “emocionales y cognitivos” que favorecen que el día sea el periodo de actividad de la persona y la noche, el de reposo, y los factores que alteran la regulación emocional “tienen un impacto directo en el sueño”.

“La queja genérica de las personas que acuden a consulta por alteraciones del sueño, también durante el confinamiento, es el insomnio», ha indicado el experto en un comunicado remitido por la institución académica.

Según ha añadido, este concepto «no solamente se refiere al hecho de no poder dormir, sino también al de despertarse mucho por la noche, despertarse demasiado temprano, no poder volverse a dormir cuando uno se despierta por la noche o, en general, tener un sueño de mala calidad o percibido como no reparador».

“Ninguna de las generaciones vivas había pasado por un periodo de dos meses de confinamiento con miedo a contagiarse o a que sus seres queridos enfermaran y muriesen, con los problemas laborales que ha generado también. Esto ha contribuido a que se desarrollen dificultades relacionadas con el sueño”, ha expuesto.

Según Puertas, lo primero a tener en cuenta para recuperar el sueño es que “a mayor preocupación por dormir, peor se dormirá. Poner mucha atención en cuidar el sueño y que este sea bueno se convierte en un factor desencadenante de dormir mal y, además, perpetúa el problema”.

En su opinión, el momento de despertarse en una situación de insomnio es “muy importante. Aunque se hayan dormido pocas horas, hay que levantarse a la misma hora de siempre, desayunar y que te de el sol de la mañana, estos son los estímulos más potentes, junto al cansancio, para que el sueño aparezca 16 horas después”.