

Trastornos del sueño durante la pandemia del COVID-19

Sleep disorders during the COVID-19 pandemic

Distúrbios do sono durante a pandemia de COVID-19

El tema de la salud mental se convirtió en una preocupación mundial durante la pandemia de coronavirus (COVID-19). Entre los problemas de salud mental se encuentran los trastornos del sueño asociados al aumento de los estresores psicosociales. El sueño es una actividad fisiológica esencial para el bienestar físico y mental y para la calidad de vida. Romper el ciclo normal del sueño puede provocar un descanso insuficiente y un estado de alerta prolongado, lo que aumenta el riesgo de insomnio, pesadillas, somnolencia diurna excesiva y fatiga. Los estudios recientes apuntan que el insomnio afecta al 34% de los profesionales de la salud y está asociado, tradicionalmente, a comorbilidades como los trastornos psiquiátricos. Las situaciones estresantes severas como la depresión, la ansiedad, el trauma, el bajo nivel socioeconómico, la agitada vida urbana, el mayor uso de tecnología y redes sociales representan factores de riesgo potenciales para desarrollar trastornos del sueño. Esto se agrava aún más en el momento actual, debido a la existencia de varios estresores psicológicos. Se estima que la cantidad de personas con trastornos mentales aumentará de forma general, así como el número de personas con trastornos del sueño¹.

Una revisión mostró que las alteraciones del sueño son problemas de salud mental significativos asociados al período pandémico actual. Los resultados evidencian una alta prevalencia de trastornos del sueño en diferentes grupos de la población. Los estresores relacionados con el COVID-19 fueron los principales factores asociados a los trastornos del sueño en los países desarrollados² en las mujeres, en la población más joven y en los profesionales de la salud.

Es importante que los profesionales de la salud mental realicen una evaluación del componente psicosocial del insomnio para detectar sus factores desencadenantes y perpetuadores. Las enfermedades y las pérdidas familiares pueden ser un factor

desencadenante, sin embargo, a lo largo del tiempo, el insomnio puede desprenderse del factor causante y perpetuarse a través de pensamientos negativos y de malos hábitos de higiene del sueño³.

Todos los pacientes que buscan atención en los centros de salud deberán pasar por una evaluación, y aquellos diagnosticados con cualquier tipo de insomnio deberán derivarse a los recursos y estrategias adecuados. Dado que los profesionales de la salud informan tener una mayor prevalencia de insomnio, deberán contar con intervenciones específicas a su disposición para abordarlo en los centros sanitarios. La mayoría de estos profesionales se enfrentan a una sobrecarga de trabajo. Cuando el trabajador no tiene la salud y el bienestar garantizados, su capacidad laboral se encuentra aún más comprometida, imponiendo una grave situación al frágil sistema de salud actual⁴.

La terapia cognitivo-conductual constituye el tratamiento para el insomnio. Si no es posible la orientación presencial debido a las medidas de distanciamiento social para prevenir la propagación del virus, se pueden realizar intervenciones similares utilizando las plataformas virtuales. Dada la posibilidad de manejo por Internet, computadora o teléfono celular, la terapia cognitivo-conductual es una alternativa efectiva y viable en el contexto actual. De modo similar, también se pueden explorar otras vías de telepsiquiatría, como las clínicas virtuales, la psicoterapia remota, la psicoeducación, las líneas de ayuda 24/7 y de orientación y el monitoreo digital^{4,5}.

Para áreas con baja conexión a Internet o para personas que no están acostumbradas a los formatos de intervención modernos, los folletos o guías de orientación son una alternativa efectiva, pero pueden reducir la estandarización de la atención, el control de calidad y el uso indicado de los recursos⁵.

La práctica de ejercicio y las intervenciones dietéticas contribuyen a una mejor calidad del sueño. Ya se observó que las dietas bajas en grasas

y la práctica frecuente de ejercicios tuvieron buenos resultados alterando las vías metabólicas. En estudios de intervenciones futuros se deben centrar en cómo las intervenciones basadas en el estilo de vida pueden afectar la calidad del sueño y la salud mental, en general, de diferentes poblaciones en riesgo. Es fundamental evaluar los factores de riesgo y de protección, que pueden ayudar en el desarrollo de programas de promoción de la salud mental con el fin de prevenir los trastornos del sueño entre la población vulnerable. Además, el alcance de las intervenciones digitales, los grupos de apoyo, los servicios comunitarios de salud mental, los programas de autogestión y los recursos públicos de salud mental deberán ser evaluados para promover la salud mental y prevenir los trastornos del sueño en las poblaciones. Esto se debe llevar en consideración en este contexto pandémico, además del control de infecciones⁵, ya que los problemas de salud mental se están convirtiendo en una preocupación creciente.

REFERENCIAS

1. Preti E, Di Mattei V, Perego G, Ferrari F, Mazzetti M, Taranto P, et al. The psychological impact of epidemic and pandemic outbreaks on healthcare workers: rapid review of the evidence. *Curr Psychiatry Rep.* 2020;22(8):43. doi: 10.1007/s11920-020-01166-z.
2. Hossain MM, Sultana A, Purihit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiol Health.* 2020;42:e2020038. doi: 10.31234/osf.io/dz5v2.
3. Pinto MCR, Alves RC. Componente psicossocial nas insônias: fatores desencadeadores e perpetuantes. In: Pinto LR Jr. Diretrizes para o diagnóstico e tratamento da insônia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2009.
4. Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int J Soc Psychiatry.* 2020;66(4):317-20. doi:10.1177/0020764020915212.
5. Rossi R, Socci V, Talevi D, Mensi S, Niolu C, Pacitti F, et al. COVID-19 Pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Front Psychiatry.* 2020;11:790. doi:10.3389/fpsy.2020.00790.

Susana Lerosa Telles

*Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
(PUC-SP) – São Paulo (SP), Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-4492-8666>*

Mariana Callil Voos

*Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
(PUC-SP) – São Paulo (SP), Brasil.
<https://orcid.org/0000-0001-6252-7287>*