

Castellino: “Desde que llegó la pandemia se ha visto muy afectada la calidad del sueño”

03/07/2021

Desde mediados de marzo del 2020, con el pasar de los días el contexto de la pandemia en nuestra provincia fue variando, desde un encierro absoluto y muy reservado, a algo que fue cambiando hasta alcanzar un punto mucho más liberal. Sobre este tema, habló con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, la neuróloga del hospital Lagomaggiore especialista en Medicina del Sueño, Griselda Castellino.

Tras analizar todo lo ocurrido en estos meses, la profesional expresó que “desde que llegó la pandemia se ha visto muy afectada la calidad del sueño”, más allá de que se había visto en los últimos 10 años una alteración importante en el mismo sentido, lo que “se incrementó casi entre un 40% y un 60% desde que comenzó la pandemia”. Explicó que hay varios factores que han influenciado, desde el aislamiento, el estrés, la ansiedad que generó lo desconocido. Se trata de factores que van produciendo desórdenes en los horarios, algo que afecta al organismo a través de la hormona melatonina, que depende de la luz y de la noche. “Más allá de que nosotros durmamos una cierta cantidad de horas, estamos expuestos a la tecnología, nos quedamos viendo televisión hasta las 3 o 4 de la mañana y el sueño deja de ser reparador. Cuando hablamos de sueño reparador, yo hago una comparación con los electrodomésticos que me parece bastante práctica: si dejás una cafetera enchufada las 24 horas, en un par de días la resistencia se quema. Lo mismo pasa con nuestro cerebro”, expresó y agregó que cuando se disminuye el sueño REM,

inmediatamente se ven alteradas otras funciones del organismo. “A lo largo del tiempo, si empezamos a descansar mal, no solamente sufrimos de insomnio o trastornos del sueño primario, sino que nos empezamos a sentir mal, con dolor de cabeza, desatentos, irritables, con mal humor, muchas personas tienen gastritis, no rinden al 100% en su actividad laboral, en su actividad emocional, no están empáticos. La gente empieza a buscar cosas más raras, y algo tan simple como descansar se ha dejado de lado o se ha ido perdiendo”, aseguró y recordó que las horas correctas para lograr un sueño reparador, son entre siete y ocho, aunque eso es algo que “hay que adecuarlo a cada paciente”, porque “quien siempre durmió poco, quizás con seis horas está bien y hay gente que siempre necesitó dormir un tiempo más prolongado, pero menos de seis horas es algo que se denomina ‘sueño insuficiente’”. Cabe decir que dormir más de nueve horas también es incorrecto y demuestra que “algo está fallando”. No obstante, diversas circunstancias de la vida como poseer alguna enfermedad, estar embarazada o ser un deportista de alto rendimiento –entre otras–, exigirá mayor descanso.

En cuanto a la siesta, Castellino no la recomienda únicamente a los pacientes que tienen insomnio, aunque para el resto de las personas no es recomendable dormir más de una hora.