



## INSOMNIO, UNO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD DE LA ERA DEL COVID-19

Incluso para aquellos que nunca han contraído COVID-19, la pandemia ha afectado la salud de muchas personas.

**Entre los principales problemas de salud de la era de la pandemia se encuentra el insomnio o la incapacidad de conciliar el sueño o permanecer dormido.** Los efectos sobre el sueño han sido tan significativos que, durante las primeras semanas del confinamiento, las recetas de medicamentos para dormir aumentaron en un 14.8%.

Si bien es cierto que algunos sobrevivientes de COVID con síntomas a largo plazo experimentan insomnio, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) no enumeran este trastorno del sueño como un síntoma común de COVID-19.

Más bien, **muchos de los nuevos casos de insomnio son causados por el estrés relacionado con la pandemia.**

«En el último año, definitivamente hemos visto un aumento tanto en el insomnio como en los trastornos del sueño en todos los grupos de edad», señala Adrian Pristas, director médico de Medicina del Sueño en el Bayshore Medical Center y el Riverview Medical Center. «Ha habido demasiada preocupación durante la pandemia (evitar la enfermedad, trabajar de forma remota, ayudar a los niños con la escuela a distancia) y todos estos factores estresantes pueden causar ansiedad o depresión, lo que a su vez puede provocar insomnio».

Denominadas «**coronasomnia**», las noches de insomnio debidas al SARS- CoV-2 también pueden ser causadas por una interrupción total de las rutinas diarias, la monotonía en el día o la falta total de una rutina diaria.

ClickISalud