HÁBITOS DE SUEÑO EN CRISIS COVID-19

GENERALITAT VALENCIANA
CASTELLÓ

Unidad multidisciplinar de Sueño
Acreditada por la Sociedad Española de Sueño (SES) y por la *European Sleep Research Society (ESRS)*

SUEÑO → SALUD

BUENA CALIDAD
- TRABAJAR MEJOR
- FUNCIÓN INMUNE ÓPTIMA

DUCHA

- ↓ Tª CENTRAL / ↑ Tª PERIFÉRICA
- ↑ Tª CENTRAL / ↓ Tª PERIFÉRICA

AGUA CALIENTE	AGUA TIBIA/FRESCA
↓	↓
VASODILATACIÓN	VASOCONSTRICCIÓN
↓	↓
SOMNOLENCIA	↓INERCIA SUEÑO

RITMO CIRCADIANO

- LINFOCITOS T ↑FASE DE SUEÑO PROFUNDO NO REM (N3)
- RESPUESTA INMUNE PULMÓN

≠

VIRUS → DISRUPCIÓN NIVEL CELULAR → MAYOR REPLICACIÓN CÉLULAS ARRÍTMICAS

PAUTAS:

1- PERIODO SUEÑO 8 HORAS (≠7 HORAS)
2- NO ALARGAR PERIODO PREVIO AL SUEÑO
3- NO ESTÍMULOS VISUALES, ACÚSTICOS O AMBIENTALES
4- DUCHA AGUA CALIENTE PREVIA
5- FARMACOLOGÍA:
- → SI TTO PREVIO HIPNÓTICOS - MANTENER + **MELATONINA** 2mg L. inmediata (20-30' antes de dormir)
- → RESINCRONIZACIÓN RITMO → 2mg **MELATONINA** L.prolongada (60-120' antes de dormir)

LUZ:

- SI - ↓ **MELATONINA** → **ACTIVADOR**
- NO ↑ **MELATONINA** → **INDUCE SUEÑO**

- REGULADOR CICLO CIRCADIANO
- ACTIVADORA MECANISMOS INMUNORREGULADORES
- FUNCIÓN
  - → ANTIOXIDANTE
  - → ANTITUMORAL
  - → ACTIVIDAD ANTIVIRAL
- TIPOS LIBERACIÓN
  - INMEDIATA
  - PROLONGADA (≈ CURVA FISIOLÓGICA 8-10H)

ALIMENTACIÓN

MINDFULNESS