

Alteraciones del sueño durante la pandemia por COVID-19

Sleep disturbances during the COVID-19 pandemic

Álvaro Lazo-Sevilla^{1a}

Señor Editor. A estas alturas de la pandemia por COVID-19, no es sorprendente hablar del impacto que esta tiene sobre todas las esferas de nuestras vidas. En esta ocasión me gustaría referirme a un área un tanto inexplorada en medicina, el sueño, que también se ha visto muy afectado.

El sueño es un componente esencial de nuestras vidas y cualquier alteración de este puede resultar en graves problemas de salud física y mental. Es un estado notoriamente fácil de alterar, ya que puede afectarse por patologías sistémicas y por situaciones de importante estrés, incluyendo desastres naturales o guerras. Por supuesto, la pandemia es una situación de esta naturaleza.

Tampoco es raro hablar del impacto de la pandemia sobre la salud mental. Se ha reportado un deterioro rápido de la estabilidad mental y psicosocial en todo el mundo, con un alarmante incremento en el abuso de sustancias, conducta suicida y autolesiva, así como depresión y ansiedad ⁽¹⁾.

Por esta razón es que veo importante recordar el rol del sueño en la salud mental. El insomnio, al igual que la depresión o la ansiedad, vio un incremento de casos desde los primeros meses de la pandemia. En un estudio realizado en China en los primeros meses de 2020, se evidenció marcadamente este fenómeno, siendo uno de los primeros estudios en demostrar el impacto directo de las situaciones de emergencia sobre la salud mental y el insomnio clínicamente significativo ⁽²⁾. En particular, los trabajadores de la salud y el staff de primera línea fueron los más perjudicados, al tener una amenaza tan directa a su propia salud. Aunque esta población no es la única afectada, la incidencia de insomnio, ansiedad y síntomas depresivos son mucho más altos en el personal de salud, en especial en los directamente involucrados con los pacientes con COVID ⁽³⁾.

Por otro lado, la apnea del sueño, así como el insomnio, se han estudiado en un ambiente hospitalario para determinar su peso sobre el curso de enfermedad de los pacientes con COVID. Hasta el momento, estudios realizados en pacientes con morbilidad del sueño preexistente no han demostrado asociación de estas patologías con el curso de la enfermedad y su desenlace ⁽⁴⁾.

Por las mismas dimensiones de la pandemia y las medidas de confinamiento persistentes, existe un mayor riesgo de que estos trastornos afecten a la población a largo plazo. El insomnio y las pesadillas a repetición son un importante factor predictor de enfermedad psiquiátrica, así como del establecimiento de insomnio crónico. Todos estos factores pueden llegar a la terrible conclusión del suicidio en un número de pacientes, ya que el insomnio es un factor de riesgo para la conducta suicida y muerte por suicidio ⁽⁵⁾.

El estudio y la prevención de estos trastornos debe de tomar un rol central en el sistema de salud pública. Es importante que sigamos concientizando a la población sobre las consecuencias de no dormir adecuadamente, así como aumentar la vigilancia epidemiológica de estos padecimientos.

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de Interés

El autor niega tener conflictos de interés

1. Escuela de Medicina y Cirugía, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica
 - a. Estudiante de Medicina

Recibido: 01-09-2021 Aceptado: 15-09-2021

Citar como: Lazo-Sevilla A. Alteraciones del sueño durante la pandemia por COVID-19. Rev Hisp Cienc Salud. 2021; 7(2):42-43

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kumar A, Nayar KR. COVID 19 and its mental health consequences. null. 2021 Jan 2;30(1):1–2. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638237.2020.1757052>
2. Morin CM, Carrier J. The acute effects of the COVID-19 pandemic on insomnia and psychological symptoms. Sleep Medicine. 2021 Jan 1;77:346–7. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7274952/>
3. Marvaldi M, Mallet J, Dubertret C, Moro MR, Guessoum SB. Anxiety, depression, trauma-related, and sleep disorders among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2021 Jul 1;126:252–64. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S014976342100141X>
4. Goldstein CA, Rizvydeen M, Conroy DA, O'Brien LM, Gupta G, Somers EC, et al. The prevalence and impact of pre-existing sleep disorder diagnoses and objective sleep parameters in patients hospitalized for COVID-19. Journal of Clinical Sleep Medicine. 2021 May;17(5):1039–50. Available from: <https://jcsm.aasm.org/doi/full/10.5664/jcsm.9132>
5. Simmons Z, Burlingame G, Korbanka J, Eastman K, Thomas D, Christensen J, et al. Insomnia symptom severity is associated with increased suicidality and death by suicide in a sample of patients with psychiatric disorders. Sleep [Internet]. 2021 Jul 1;44(7). Available from: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab032>

Correspondencia

Álvaro Lazo-Sevilla

Email: alvaro.lazo@uhispano.ac.cr

