

Pandemia de COVID-19 y Bienestar Emocional: Sugerencias para Rutinas y Ritmos Saludables Durante Tiempos Impredecibles.

Recomendaciones del Grupo de Trabajo de Cronobiología y Cronoterapia de la Sociedad Internacional de Trastornos Bipolares (ISBD) y de la Sociedad de Fototerapia y Ritmos Biológicos (SLTBR).



La epidemia de COVID-19 representa una seria amenaza a la salud de la población mundial. En respuesta, los gobiernos y la Organización Mundial de la Salud (OMS) están implementando una serie de nuevas medidas que incluyen, la cuarentena, el auto aislamiento y el distanciamiento social. Mientras que desde el punto de vista médico estas medidas son necesarias para limitar la diseminación de la enfermedad, estas indicaciones pueden alterar muchos de los factores que estabilizan nuestras vidas y que apoyan nuestra salud mental.

Uno de los sistemas cerebrales más importantes que contribuyen a nuestro bienestar diario de nuestro cuerpo es el reloj biológico interno. Este reloj mantiene nuestro cuerpo y nuestra conducta sincronizado con el ciclo de 24 horas de luz y oscuridad. Las rutinas regulares ayudan a mantener este reloj de nuestro cuerpo funcionando de manera fluida y suavemente. Cuando nuestro reloj biológico funciona sin contratiempos, nos sentimos mejor. La investigación ha demostrado que un funcionamiento alterado del reloj biológico se asocia con muchas enfermedades físicas y mentales que incluyen la depresión, la diabetes, la obesidad, y el cáncer.

Cuando en nuestras vidas enfrentamos tiempos convulsionados—como los causados por la pandemia de COVID-19—nuestro reloj corporal tiene más dificultad para reestablecer los ritmos biológicos regulares. La ausencia de una rutina de trabajo, el cuidado de los niños, la falta de socialización puede desafiar y confundir a nuestro reloj biológico. Como resultado, nosotros podemos experimentar síntomas físicos negativos similares al jet lag tales como, el trastorno del sueño, del apetito, de la energía y del ánimo.

Si usted tiene un trastorno del ánimo como depresión o trastorno bipolar, las investigaciones sugieren que usted tiene un reloj biológico más sensible. Su reloj biológico es más propenso a alterarse y esto puede conducir a presentar episodios de depresión o manía. **El prestar atención a las rutinas** puede ser especialmente importante durante los periodos de estrés, para mantener el reloj biológico y su ánimo estable.

Ayudar a su reloj biológico a mantener el rumbo durante estas disrupciones severas como la pandemia del COVID-19 lo puede ayudar a sentirse mejor. Aquí hay algunas

recomendaciones para mejorar la regularidad de las rutinas diarias, aunque nada alrededor suyo esté en orden.

Estrategias de Auto Manejo para Mejorar la Regularidad de las Rutinas Diarias

- **Cree una rutina** para usted mientras está en cuarentena o trabajando a distancia. Las rutinas ayudan a estabilizar el reloj biológico.
- Levántese todos los días a la misma hora. Una **hora de levantada regular entre 7 y 9 am** es el input más importante para estabilizar el reloj biológico.
- Pase algún **tiempo fuera de su casa temprano en las mañanas todos los días**. Su reloj biológico necesita **“ver”** luz para saber que es de día.
- Si no puede salir afuera, **trate de pasar dos horas al lado de una ventana para ver la luz del día** y estar relajado.
- Establezca un horario de **actividades regulares** para hacer llamadas telefónicas al trabajo o amigos, cocinar, jardinear. Haga estas actividades a la misma hora todos los días.
- **Haga ejercicio físico todos los días** a la misma hora de preferencia en las mañanas
- **Coma a la misma hora todos los días**. Si no tiene hambre ingiera una pequeña cantidad a la hora establecida.
- **Las interacciones sociales son importantes**, aun durante distanciamiento social. Busque interacciones sociales de ida y vuelta cuando comparta pensamientos y emociones con otra persona en tiempo real. El uso de video conferencia y el teléfono es preferible al uso de WhatsApp.
- **Evite dormir siesta durante el día**, especialmente en la tarde y que dificulta el quedarse dormido en la noche. Si necesita dormir restrínjalo a 30 minutos.
- **Evite la luz brillante en la en la tarde noche (en especial luz azul)**. Esto incluye pantalla de computadores y celulares. La luz del espectro azul suprime la hormona que nos ayuda a dormir.
- **Apéguese a un ciclo sueño vigilia que calce con su ritmo natural**. Asegúrese de irse a dormir (entre 10:30 pm: 11:30 pm) y despertar a la misma hora todos los días (entre 6:30am y (8:30 am).

Traducido por:

Dr. Jorge Cabrera

Presidente Sociedad de Trastornos Bipolares de Chile (Sochitab)

Santiago, 25 de marzo de 2020