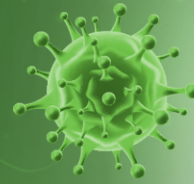




 SALUD MENTAL

Bienestar emocional
y la rutina para ayudar al
Reloj Biológico **durante**
la cuarentena



■ Bienestar emocional y la rutina para ayudar al Reloj Biológico durante la cuarentena

Gentileza de la Sociedad Chilena de Trastornos Bipolares (SOCHITAB)

Si no estuviéramos en presencia de una pandemia, probablemente usted mantendría una rutina que considere realizar todas sus actividades del día a la misma hora. Esa rutina sería producto de los horarios que debe respetar en su día a día. Así como sus actividades se ajustan por un reloj, el cuerpo también cuenta con un sistema que lo sitúa en el tiempo, su propio reloj biológico interno.

Este reloj mantiene nuestro cuerpo y nuestra conducta sincronizados con el ciclo de 24 horas de luz y oscuridad. Cuando funciona de manera óptima ayuda a que nuestro cuerpo se sienta mejor, pero con los contratiempos, su mal funcionamiento provoca ciertas afecciones. Se ha demostrado que la alteración de este sistema de regulación biológica se asocia con muchas enfermedades físicas y mentales, entre ellas la depresión, la diabetes, la obesidad y el cáncer.

En respuesta a la pandemia de Coronavirus, se han implementado una serie de nuevas medidas que incluyen la cuarentena, el auto aislamiento y, con ello, el distanciamiento social. Así, se rompe la rutina y se altera nuestro reloj biológico. Como resultado, aparecen una serie de malestares similares al jet lag, tales como el trastorno del sueño, del apetito, de la energía y del ánimo. Trastornos del ánimo como la depresión y el trastorno bipolar son comunes en personas con un reloj biológico más sensible.



Para ayudar a su reloj biológico, se vuelve necesario sostener su rutina horaria habitual y comenzar a integrar ciertos hábitos. Intente realizar las siguientes 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):

- **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.
- **Su reloj biológico necesita “ver” luz para saber que es de día.** Trate de pasar dos horas o más en sitios de su hogar donde llegue luz del día y estar relajado.
- **Establezca un horario de actividades regulares** para hacer llamadas telefónicas al trabajo o amigos, cocinar, jardinear.
- **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**, aún durante el 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 porque 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 las 22:30 y 24:00 hrs. y de despertar a la misma hora todos los días, entre 6:30 y 8:30 hrs.

■ Referencias

ISBD & SLTBR. Pandemia de COVID-19 y Bienestar Emocional: Sugerencias para Rutinas y Ritmos Saludables. En SOCHITAB. 2020. <https://www.sochitab.cl/post/pandemia-de-covid-19-y-bienestar-emocional-sugerencias-para-rutinas-y-ritmos-saludables-durante-tie>

Molina-Rodríguez, María Alejandra, & Akle-Álvarez, Verónica. *Los ritmos circadianos en cáncer y la cronoterapia*. *Iatreia*, 29(3), 301-311. 2016. <https://dx.doi.org/10.17533/udea.iatreia.v29n3a05>

Salazar-Juárez, Alberto, Parra-Gámez, Leticia, Barbosa Méndez, Susana, Leff, Philippe, & Antón, Benito. *Sincronización no-luminosa: ¿otro tipo de sincronización? Primera parte*. *Salud mental*, 30(3), 39-47. 2007. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252007000300039&lng=es&tlng=es.

Salazar-Juárez, Alberto, Parra-Gámez, Leticia, Barbosa-Méndez, Susana, Leff, Philippe, & Antón, Benito. *Sincronización luminosa. Conceptos básicos. Primera parte*. *Salud mental*, 29(3), 11-17. 2006. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252006000300011&lng=es&tlng=es.

Salgado Delgado, Roberto Carlos, Fuentes Pardo, Beatriz, & Escobar Briones, Carolina. *La desincronización interna como promotora de enfermedad y problemas de conducta*. *Salud mental*, 32(1), 69-76. 2009. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252009000100009&lng=es&tlng=es.



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl