



Nota de prensa

Madrid, 23 de abril de 2020

Decálogo AXA para evitar los problemas de insomnio durante el periodo de confinamiento

- Los tres pilares para gozar de una buena salud son el sueño profundo, una dieta equilibrada y el ejercicio regular
- La privación del sueño se asocia con muchas enfermedades y condiciones crónicas como la diabetes de tipo 2, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la depresión

El estado de confinamiento en el que nos encontramos con motivo de la crisis del Covid19 ha modificado los hábitos de los españoles, con una disminución drástica del ejercicio, cierto desequilibrio en la dieta y la aparición de problemas de insomnio, que son los tres pilares para gozar de una buena salud. La privación del sueño, un gran problema de las sociedades modernas, se asocia, según recientes estudios del Grupo AXA, con enfermedades como la diabetes tipo 2, dolencias cardíacas, obesidad y depresión. Por esta razón, desde AXA España se señalan algunas recomendaciones a tener en cuenta para evitar problemas con el sueño.

“La incapacidad de descansar y tener un sueño reparador puede tener una incidencia muy negativa en la salud física y mental de las personas. De ahí la importancia de observar una serie de hábitos cotidianos al alcance de todos que pueden ser determinantes estos días para aumentar nuestra sensación de bienestar durante el confinamiento”, asegura Ángela Milla, directora de Salud y Bienestar de AXA España.

El insomnio es la falta de sueño reparador, que se manifiesta con dificultad para conciliarlo, despertarse temprano y la aparición de un sueño intermitente porque los sistemas de estrés están activados. En estos casos, si pasados 30 minutos no se consigue dormir, es mejor levantarse de la cama y leer o ver la televisión sin contenidos excitantes.

Suele resultar de gran ayuda pequeños cambios en los hábitos: mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, evitando siestas; y no adaptar la actividad diaria al ritmo de nuestro sueño. La menor exposición a la luz natural junto con la falta de ejercicio y pérdida de hábitos modifica nuestro reloj biológico de sueño-vigilia. Y esto puede conducirnos a situaciones similares al *jet lag*, además de irritabilidad, dificultad para concentrarse y ansiedad, que retroalimentarán un mayor insomnio.





Es importante cada mañana exponerse a la luz natural durante al menos 2 horas, ya sea en el balcón o en una habitación con luz natural.

El paseo por la tarde se podría sustituir por una rutina de ejercicios en casa, no intensa y al menos 3 horas antes de acostarse. Tomar un baño de agua a temperatura corporal, que por su efecto relajante favorece el sueño, así como ejercicios de relajación, son muy recomendables. Repetir cada noche una rutina de acciones como lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del día siguiente y no ver la televisión en la cama puede ayudar a la inducción del sueño para entrar en él lo antes posible.

Sería importante evitar durante la tarde bebidas con cafeína, alcohol y el tabaco, que, además de perjudicar la salud, afectan negativamente al sueño. Tampoco ingerir líquidos en exceso al final de la tarde ni acostarse hasta que hayan pasado dos horas desde la cena.

También es muy importante limitar el uso del ordenador, tablets o smartphone en las dos horas previas al sueño nocturno por el efecto luminoso de la pantalla, que mantiene el estado de activación. Su luz azulada, con una longitud de onda muy similar a la luz natural, confunde al reloj biológico e impide que se segregue melatonina, la hormona reguladora del sueño.

Problema de las sociedades modernos

Asimismo, un reciente estudio de AXA titulado El futuro de la Salud Mental y el Bienestar ha concluido que el porcentaje de la población mundial con problemas de sueño está aumentando en los últimos años, y además alerta de los dispositivos tecnológicos pensados, precisamente, para rastrear y gestionar las horas de sueño y que podrían tener un efecto adverso sobre la conciliación del sueño.

En términos generales y situación previa al Covid 19, las sociedades modernas arrastran problemas de sueño por los propios hábitos de vida, ya que el tiempo que la gente dedica al dormir se está reduciendo. Un estudio de 2019 revela que en sociedades como la francesa no se duerme más de 6 horas y 42 minutos al día en promedio; y que hasta el 35,9% de la población duerme menos de 6 horas.

El sueño es uno de los determinantes para la salud y el bienestar general. La privación del sueño se asocia con muchas enfermedades y condiciones crónicas como la diabetes de tipo 2, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la depresión.

Para consultar el estudio sobre salud mental pulsa [aquí](#) .



CLAVES PARA EVITAR EL INSOMNIO DURANTE EL CONFINAMIENTO

- Si pasados 30 minutos no se consigue dormir, es mejor levantarse de la cama y leer o ver la televisión sin contenidos excitantes.
- Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, evitando siestas.
- Intentar exponerte a la luz natural durante al menos 2 horas al día.
- El paseo se puede sustituir por una rutina de ejercicios en casa, no intensa y al menos 3 horas antes de acostarse.
- Evitar durante la tarde las bebidas con cafeína, el alcohol y el tabaco.
- No acostarse hasta que hayan pasado dos horas desde la cena.
- Evitar utilizar el ordenador, tablets o smartphone en las dos horas previas.

SOBRE AXA

El Grupo AXA es uno de los grandes grupos aseguradores de España, con un volumen de negocio total de más 2.686 millones en 2019, más de 3 millones de clientes y 5 millones de contratos. La compañía dispone de más de 7.000 puntos de venta repartidos por todo el territorio nacional.

MÁS INFORMACIÓN:

Relaciones con los Medios:

Gema Rabaneda: 91 538 8603/ 669465054

gema.rabaneda@axa.es

Juan Jiménez: 91 538 87 36// 625042118

juan.jimenez@axa.es

Patricia García: 91 349 0169/ 652812527

Patricia.garcia@axa.es