

¿Está teniendo dificultad para dormir después del COVID-19?



LO ESENCIAL SOBRE EL COVID PERSISTENTE:
Una serie por [The Sick Times](#) y [Long COVID Justice](#)

¿Le está siendo difícil dormir, o quedarse dormido, después de contraer COVID-19?

¿Cuando se despierta todavía se siente cansado? Usted no está solo. Hasta cuatro de cada cinco personas con COVID Persistente experimentan [trastornos del sueño](#).

Estos problemas muchas veces incluyen:

- Dificultad en dormirse ([insomnio](#))
- Sueño fragmentado, no reparador, o no reconstituyente
- Somnolencia diurna excesiva
- La sensación de “piernas inquietas”
- Contracciones musculares involuntarias o sacudidas del cuerpo mientras usted se está quedando dormido, llamadas mioclonía del sueño
- Una condición llamada [apnea obstructiva del sueño](#) – en la cual los músculos de la garganta se relajan y parcialmente bloquean su vía respiratoria mientras duerme

Varias prácticas, conocidas como [la higiene del sueño](#), pueden ayudar a su cuerpo a establecer una rutina que apoye a su [ritmo circadiano natural](#). Tal vez ya ha encontrado [consejos populares](#) incluyendo: fijar horas de dormirse y despertarse consistentes; prácticas de preparación para dormir; exponiéndose a luz brillante por la mañana y evitándola por la noche; evitando siestas lo más posible; reduciendo el tiempo frente a pantallas antes de dormir; y manteniendo su habitación tan fresca, oscura y silenciosa como sea posible.



Algunos suplementos para considerar (pero esté atento de efectos secundarios como incremento de la neblina cerebral):

- El uso regular de la melatonina puede ayudar, sobre todo con el insomnio.
- Suplementos de magnesio pueden ayudar con piernas inquietas y contracciones musculares.
- Si productos de cannabis estén disponibles, algunos estudios con grupos pequeños de pacientes sugieren que podrían ayudar con el insomnio.

Si las prácticas de la higiene del sueño y los suplementos naturales no le ayudan con sus problemas de sueño, será tiempo de ver a un proveedor médico.

Asegúrese de preguntar si alguna otra condición asociada con COVID Persistente podría estar afectando su sueño. Muchas veces, manejando otros problemas de salud como dolores, el síndrome de activación mastocitaria (SAM), la disautonomía y otros, puede mejorar el sueño. Su proveedor médico le podría mandar a hacer un estudio del sueño para identificar otros problemas tratables.

Si hace falta un manejo más activo, hay medicamentos de que puede conversar con su proveedor médico.

* Recursos

- Un [resumen](#) de dos médicos británicos de 2023 sobre los trastornos del sueño con COVID Persistente y cómo pueden ser tratados
- [Libro electrónico gratuito](#) de la ME Association sobre el sueño y el COVID Persistente y la EM/SFC (en inglés)
- Un [resumen de tratamientos del cannabis medicinal para síntomas del COVID Persistente](#), de Mamedica, una clínica privada británica
- [Resumen clínico](#) de prácticas de manejo de trastornos del sueño en personas con COVID Persistente



SERIE ENTERA DE GUÍAS CON ENLACES DE RECURSOS + MÁS:

tiny.cc/e-c-p o escanee el código QR con la cámara de su teléfono.



¿PREGUNTAS? connect@s4hi.org

Esta serie fue diseñada por personas viviendo con COVID Persistente y enfermedades asociadas. Cada guía ha sido revisada por pacientes expertes y médicas. Este es un recurso informativo, no consejos médicos. Fecha de publicación: 13/12/2024.