

## Cómo mejorar los hábitos de sueño durante la pandemia del COVID-19

La pandemia COVID-19 está afectando a todos los neoyorquinos que lidian con sentimientos de pérdida, incertidumbre, miedo al virus y dolor. Como resultado, algunas personas pueden experimentar niveles más altos de depresión y ansiedad que pueden causar problemas para dormir, incluyendo dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormidos o despertarse demasiado temprano sin querer. Muchas personas también se enfrentan a traumas recientes o en curso relacionados con el racismo, la discriminación, la brutalidad policial u otras injusticias que pueden contribuir a la depresión, la ansiedad y otros problemas relacionados con el sueño.

Los buenos hábitos de sueño son importantes para la salud en general. La mayoría de los adultos necesitan siete u ocho horas de sueño por noche, pero otras pueden necesitar más o menos tiempo que eso. La falta de sueño puede tener un impacto negativo tanto en su salud mental como física.

### Consejos para mejorar los hábitos de sueño

Si tiene problemas para dormir, a continuación se presentan algunos consejos:

- Establezca una rutina de sueño.
- Evite acostarse o tomar siestas durante el día.
- Reduzca la cantidad de cafeína que toma (como café, té, refrescos y bebidas energéticas) y evite tomar cafeína por la tarde.
- Hable con su proveedor de salud si está tomando medicamentos sin receta o suplementos para la salud que pueden afectar su sueño.
- Minimice la cantidad de alcohol que toma o la nicotina que usa.
  - Si fuma o vapea, considere dejar de hacerlo. Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque [NYC Quits](#) o llame al **311**.
- Aumente su actividad física moviéndose más y sentándose menos: elija actividades que permitan un distanciamiento físico de al menos 6 pies si sale al exterior.
- Asegúrese de despertarse a una hora similar todos los días (incluyendo los fines de semana), incluso si tiene problemas para dormir la noche anterior.
- Practique técnicas de relajación antes de acostarse.
- Asegúrese de irse a la cama cuando esté cansado y listo para dormir.
- Evite el uso de pantalla (como su teléfono inteligente o tableta) o mirar televisión en la cama.
- Evite mirar el reloj y cúbralo o escondalo si es necesario.

Si aún tiene problemas para dormir después de implementar estos consejos, hable con su proveedor de salud o póngase en contacto con:

- NYC Well, una línea directa confidencial disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana, que cuenta con consejeros capacitados que proporcionan asesoramiento breve y derivaciones para recibir atención en más de 200 idiomas. Llame al 888-692-9355, envíe el mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- La línea de ayuda de apoyo emocional COVID-19 del Estado de Nueva York, que cuenta con voluntarios profesionales especialmente capacitados para escuchar, apoyar y ofrecer derivaciones al cuidado, si es necesario. Llame al 844-863-9314, de 8:00 a. m. a 10:00 p. m., los 7 días de la semana.

**El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación.** 7.31.20