

La pandèmia fa triplicar els casos d'insomni tractats

La unitat del son de la Clínica Girona registra un increment del nombre de pacients que no poden dormir a conseqüència de la pandèmia Afecta gent d'edats diverses

Preocupacions econòmiques, la por a patir la malaltia, la incertesa o canvis d'hàbits associats al confinament, entre d'altres, són alguns dels factors que, generats per la Covid-19, han repercutit directament en les dificultats de dormir de molts gironins. Això és el que ha detectat la unitat del son de la Clínica Girona, que ha vist com en el darrer any s'han triplicat les consultes per insomni. Aquesta és una de les dades que es van difondre ahir amb motiu, avui, del Dia Mundial del Son sota el lema Son regular per un futur saludable.

“Abans de la pandèmia, sobretot teníem roncadors i símptomes d'apnees i algun insomni. Aquest any, les consultes per insomni s'han triplicat i ja són una de les principals consultes que tenim”, explica la doctora Inés Galofré, que, juntament amb la doctora Pilar Santacana, són les directores mèdiques d'aquesta unitat especialitzada en trastorns del son de la Clínica Girona.

Així, si abans de la pandèmia 13 de cada 100 visites a la unitat del son de la Clínica Girona eren per insomni, actualment, quan ja fa un any que es va declarar la pandèmia, aquest tipus de consulta s'han gairebé triplicat i ara són 32 de cada 100 les persones que tenen episodis d'insomni.

Aquest canvi també ha comportat una variació en el perfil dels usuaris: si abans eren més aviat dones, de mitjana edat i menopàusiques, ara el perfil de persones amb trastorns del son és molt més variat, ja que, segons explica Galofré, n'hi ha de moltes altres edats. Així, per exemple, les persones de més edat estan més preocupades per no contraure la malaltia i els de mitjana edat, per les conseqüències econòmiques. Però, a més, l'increment del nombre de persones que pateixen insomni també ha anat en paral·lel a l'increment del consum de productes sense recepta mèdica per agafar el son, que ha augmentat un 30% durant aquest últim any.

Segons explica la doctora Inés Galofré, fa anys el tractament passava directament per la medicació, però des de fa un temps s'aposta per buscar la causa que desencadena el trastorn i es tracta en l'aspecte cognitiu i conductual. En aquest cas, la causa és clara, segons expliquen les dues especialistes: “La pandèmia de la Covid-19, i les seves conseqüències, provoquen un estat d'incertesa creixent que comporta un estat d'ansietat i angixa que afecta negativament la quantitat i qualitat del nostre son.”

Canvis de rutinesD'altra banda, el confinament, l'estat d'alarma i el teletreball han suposat un canvi radical en les nostres rutines i activitats. Els horaris de son es tornen irregulars, passem més temps al llit i augmentem les activitats realitzades al dormitori. En aquest sentit, per exemple, Galofré reconeix que en alguns casos, i especialment durant el confinament, a vegades ha estat difícil compaginar els espais a casa i s'han acabant fent algunes activitats als dormitoris, com menjar o jugar amb la tauleta o amb altres aparells, que després han acabat repercutint en les dificultats per dormir.

Les expertes en trastorns del son també recomanen reduir les notícies negatives, és a dir, mirar, per exemple, la informació sobre la pandèmia només un cop al dia, i si pot ser, al migdia, evitant-ho al vespre. És a dir, no sobresaturar-se amb notícies sobre la pandèmia. Altres recomanacions també són, per exemple, no fer la

migdiada i evitar l'ús del mòbil, les tauletes i altres aparells semblants a partir de dues hores abans d'anar a dormir. Encara incertesa Pel que fa a l'evolució d'aquesta situació, la doctora opina que encara queda per recuperar el concepte normal de rutines i que la gent està molt aclaparada per la incertesa. Si bé sembla que la gent ara està més relaxada, les dificultats econòmiques persisteixen, i aquest és un dels motius principals d'insomni.

“Crec que encara continuarem amb molts casos”, diu, i destaca la importància que “es consulti abans que es cronifiqui la situació, perquè és més fàcil de tractar”, explica Inés Galofré. En aquest sentit, la doctora també indica que el problema és que arriba un moment que el son “passa al centre de la vida”, i això encara ho agreuja més. Afavorir la salut “El son és, juntament amb l'alimentació i l'exercici físic, un pilar fonamental per a la salut. Quan dormim es realitzen funcions vitals bàsiques per a l'organisme. Mantenir horaris de son regulars millora la nostra capacitat cognitiva, millora l'estat d'ànim i ens ajuda a combatre les infeccions enfortint el nostre sistema immunitari. Mantenir uns hàbits de son regular afavorirà la nostra salut en un futur”, diuen les dues directores mèdiques de la unitat del son.

Els catalans ja dormien malament abans de la pandèmia. Segons una enquesta elaborada el 2019 per la Societat Espanyola del Son, el 58% de la població considerava que dormia malament.

La unitat del son de la Clínica Girona està en funcionament des de l'any 1997, i des de llavors ja s'hi han tractat i diagnosticat més de 20.000 pacients.

Publicat a:

-El Punt Avui. Girona 19-03-2021, Pàgina 18

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/1941005-la-pandemia-fa-triplicar-els-casos-d-insomni-tractats.html>