

Comarques Gironines

Els efectes del coronavirus

La pandèmia fa triplicar els casos d'insomni tractats

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

Ure Comas
GIRONA

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

Preocupacions, pors i canvis d'hàbits, principals causes

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 angoixa que afecta negativament la quantitat i qualitat del nostre son.”

Canvis de rutines

D'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 espe-

cialment durant el confinament, a vegades ha estat difícil compaginar els espais a casa i s'han acabat 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 sobre-

saturar-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

El consum de productes sense recepta mèdica creix un 30%

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

L'APUNT

Tots hem canviat

Anna Puig

Les conseqüències emocionals i psicològiques que genera la pandèmia són les que ara mateix centren menys la nostra atenció, aclaparats com estem per l'allau d'efectes sanitaris i econòmics. Però també són –i seran– intenses i caldrà abocar-hi molts esforços. A la unitat del son de la Clínica Girona ja han vist com les consultes per insomni es multiplicaven per tres. I els

psicòlegs alerten del repunt de depressions, atacs d'ansietat, angoixa o abús de tòxics. La solitud del confinament, la limitació de l'activitat social, la pèrdua de persones properes, l'ofegament econòmic, la por al contagi... Aquesta crisi ens ha canviat a tots. I no tothom ha tingut la capacitat de veure el got mig ple i aprofitar l'adversitat per replantejar-se objectius de vida.



Les frases

“Aquest any, les consultes per insomni s'han triplicat i ja són una de les principals consultes que tenim”

“És important que es consulti abans que es cronifiqui la situació, perquè és més fàcil de tractar”

Inés Galofré
DIRECTORA MÈDICA DE LA UNITAT DEL SON DE LA CLÍNICA GIRONA

CONSELLS PER DORMIR BÉ

Establir un horari regular

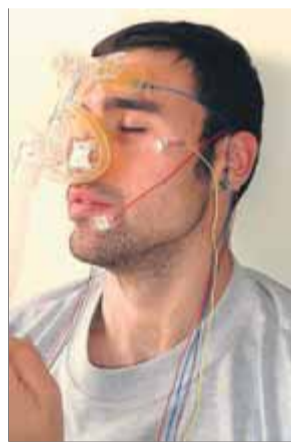
■ Posar l'accent principalment en l'hora d'aixecar-se. Fer un horari similar al que es feia abans de l'inici de la pandèmia i mantenir l'horari els caps de setmana, cosa que sincronitzarà el rellotge intern i afavorirà un son més eficaç.

Anar al llit només quan tinguem son, no “perquè toca”

■ La clau per dormir bé és escoltar el cos; si la ment està activa o no estè son, és millor esperar per anar al llit. Evitar conductes que no tinguin relació amb el dormir a l'habitació, com ara menjar o jugar a l'ordinador mentre s'és al llit.

La llum és una aliada

■ Exposar-se a la llum natural al matí i evitar l'exposició a pantalles i dispositius electrònics (mòbils, tauletes, televisió...) cap al tard enforteix el ritme circadiari (ritme fosc-llum) i millora el descans nocturn.



Realitzar un “registre de preocupacions”

■ A la majoria de la gent, l'estat actual de la pandèmia ens provoca ansietat. Cal destinar un màxim de 15 minuts al dia per reflexionar-hi, per no emportar-se aquestes preocupacions al llit; això ajudarà a dormir tranquils.

Hàbits saludables

■ Fer exercici, evitar sopars pesats, evitar consum d'alcohol i cafeïna abans d'anar a dormir, crear un ambient agradable de fosc, temperatura i silenci en anar al llit.

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. ■



Una sala amb projeccions immersives com les que faran a l'hospital garrotxí ■ BROOMX.COM

Estudiaran l'ansietat a l'hospital d'Olot amb l'ajuda de realitat virtual

■ Posen la teràpia immersiva a l'abast del personal del centre durant dos mesos ■ És el primer lloc de la regió sanitària on s'utilitza aquest recurs

Ramon Estéban
OLOT

Com en tot el sistema assistencial del país, a l'Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa els professionals han estat sotmesos el darrer any a una pressió molt superior a la que estaven habituats i això ha provocat problemes de salut emocional, segons el centre. Per tal de millorar la situació es vol posar l'accent en les teràpies d'aquest àmbit i, en concret, s'ha decidit recórrer a un mètode inèdit a la regió sanitària de Girona: la teràpia immersiva per realitat virtual, amb la qual s'envolta el pacient en un ambient favorable a base d'imatges i sons generats amb les noves tecnologies visuals. Segons l'hospital olotí, ja hi ha experiències similars en diverses especialitats de la

La xifra

40

professionals s'havien inscrit ahir per ser sotmesos a aquesta teràpia.

salut mental, la pediatria, la neurologia, les cures pal·liatives i la geriatria. Han resultat “molt beneficioses”, asseguren els promotors de la iniciativa, que han estat de l'àrea de benestar professional i l'Observatori d'Humanitats en Medicina.

Primers voluntaris

En dues sessions setmanals al llarg de dos mesos, qui ho vulgui podrà sotmetre's a una sèrie de tests relacionats amb l'ansietat i al benestar supervisats per la

La frase

“Aquesta tecnologia millora l'experiència del participant, que pot relaxar-se”
Hospital d'Olot

psicòloga clínica de l'hospital, amb la particularitat que no es faran en un espai qualsevol sinó a la sala de realitat virtual immersiva que hi ha al mateix centre. El cicle començarà el dia 29. Ahir s'hi havien inscrit una quarantena de professionals. El sistema s'avaluarà al cap de quatre setmanes i al final de tot el procediment.

Sense ulleres

Una de les sales de l'hospital garrotxí està equipada amb un projecteur especia-

litzat en la realitat virtual d'una empresa catalana pionera en aquest camp i que ja s'ha implantat en diferents països i per a diferents finalitats. L'aparell transforma la sala en una bombolla multisensorial immersiva, amb la particularitat que als usuaris no els cal les ulleres de realitat virtual ni altres dispositius, un fet que redunda en la comoditat del pacient. També permet retransmetre per streaming un esdeveniment gravat en 360 graus.

“Aquesta tecnologia –expliquen a l'hospital garrotxí– millora l'experiència del participant, que pot relaxar-se i millorar el seu benestar emocional, reduir la percepció de dolor, generar exercicis i teràpies centrades en l'estimulació de les funcions cognitives i treballar habilitats adaptatives.” ■