

Sueño durante la pandemia de COVID-19: Situación en América Latina

Pablo Luis López¹
plopez@favaloro.edu.ar
Liliana Traiber²

Resumen

Antecedentes: Los problemas del sueño son una de las consecuencias psicológicas más reportadas durante la pandemia de COVID-19. El contexto de pandemia, junto con las medidas de aislamiento, han generado significativos cambios de hábitos en las personas y un estado de hipervigilancia sostenido que impactan en el sueño. **Métodos:** Se realizó una revisión sistemática de estudios realizados en Latinoamérica sobre el impacto del COVID-19 y las medidas de aislamiento en el sueño. Para ello, se consultaron las bases de datos LILACS, Scielo, Pubmed y Redalyc. Los términos utilizados fueron: sueño/sleep and/or insomnio/insomnia and COVID con el filtro de título y resumen. **Resultados:** Se encontraron seis artículos en total. Uno de ellos fue excluido porque representaba un ensayo narrativo. Del resto de los estudios, uno fue realizado en Brasil, dos en Colombia, uno en Cuba y uno en Perú. Tres de ellos presentaron diseños empíricos (dos cuantitativos y uno cualitativo). Se encontró solamente un estudio que hacía referencia a cuestiones terapéuticas. **Conclusiones:** Si bien los estudios del impacto del COVID-19 y las medidas de aislamiento representan uno de los temas sobre los que más publicaciones se han realizado en todo el mundo, la producción científica de Latinoamérica es una de las más escasas. Es necesario aumentar la cantidad de estudios sobre temas de alta relevancia clínica, con el fin de conocer las particularidades de la población latinoamericana y las intervenciones eficaces y de mayor accesibilidad para nuestro contexto.

Palabras clave: Sueño; COVID-19; Latinoamérica

Sleep during COVID-19 pandemic: the situation in Latin-America

Abstract

Background: Sleep problems are one of the most reported psychological consequences during the COVID-19 pandemic. The epidemiological context, together with the lockdown measures, have generated significant changes in people's habits and a state of sustained hypervigilance that impact sleep. **Methods:** We carried out a systematic review of studies conducted in Latin-America about the impact of COVID-19 and isolation measures on the sleep. For this, the LILACS, Scielo, Pubmed and Redalyc databases were consulted. The terms used were the following: sleep / sleep and / or insomnia / insomnia and COVID. We used the title and abstract filter. **Results:** Six articles were found in total. One of them was excluded because it represented a narrative essay. Of the rest of the studies, one was carried out in Brazil, two in Colombia, one in Cuba and one in Peru. Three of them presented empirical designs (two

¹ Instituto de Neurociencia Cognitiva y Traslacional (INCyT), CONICET, Fundación INECO y Universidad Favaloro.

² Instituto de Neurociencia Cognitiva y Traslacional (INCyT), CONICET, Fundación INECO y Universidad Favaloro.

quantitative and one qualitative). Only one study was found that referred to therapeutic issues. Conclusions: Although studies of the impact of COVID-19 and isolation measures represent one of the topics on which the most publications have been made worldwide, scientific production in Latin America is one of the scarcest. It is necessary to increase the number of studies on topics of high clinical relevance, in order to know the particularities of the Latin American population and the effective and more accessible interventions for our context.

Keywords: Sleep; COVID-19; Latin-America

Sueño durante la pandemia de COVID-19: Situación en América Latina

La pandemia de COVID-19, observada inicialmente en la ciudad de Wuhan, Hubei, China, ha ido afectando, en mayor o menor medida, a la gran mayoría de los países del mundo (Huang *et al.*, 2020).

Durante la mencionada pandemia, se ha registrado un número de publicaciones científicas nunca alcanzado en tan corto período de tiempo. Sin embargo, los estudios sobre los efectos sobre la salud mental han sido limitados (Vindegaard, Benros, 2020).

Uno de los efectos más reportados por diversos estudios son los problemas del sueño, observándose un aumento en el reporte de dichos problemas, más allá de poder considerarlos como una reacción común y esperable al contexto de la pandemia (Killgore *et al.*, 2020; Li, *et al.*, 2020; Rajkumar, 2020)

La situación actual y las medidas de aislamiento suelen asociarse a diferentes factores que influyen en la calidad del sueño: cambios de rutinas, vivir con un alto grado de incertidumbre y estrés, temor por la salud, y preocupaciones por la situación y la duración de la pandemia y las medidas sanitarias (Altena *et al.*, 2020, Brooks *et al.*, 2020).

Sumado a lo anterior, muchas personas reducen significativamente la exposición a la luz solar, en particular aquellas personas que viven en casas con ventanas pequeñas y sin espacios abiertos.

El ejercicio físico también suele disminuir y la alimentación también se modifica, observándose que las personas tienden a comer más durante momentos de estrés (Razzoli *et al.*, 2017).

Los trastornos del sueño están asociados con ansiedad, depresión y al comportamiento suicida y las anomalías del sueño son un factor de riesgo independiente de ideación suicida, intentos de suicidio y muerte por suicidio (Sher, 2020; Killgore *et al.*, 2020).

En relación con los profesionales de la salud, estos reportaron una pobre calidad del sueño (Xiao *et al.*, 2020a). En este sentido, los trabajadores de la salud presentan una tasa más alta de problemas de sueño en comparación con otras ocupaciones (Huang y Zhao, 2020).

Por último, los pacientes diagnosticados con COVID-19 también han reportado problemas de sueño. Como es sabido, estos pacientes deben ser tratados en condición de aislamiento, modalidad que se asoció a una predisposición a la ansiedad y a las alteraciones del sueño (Liu *et al.*, 2020).

Teniendo en cuenta lo descrito precedentemente sobre la presencia de problemas de sueño tanto en personas con diagnóstico de COVID-19, como en profesionales de la primera

línea de atención y la población general, el objetivo del presente trabajo es revisar de forma sistemática la literatura con respecto a este tema en Latinoamérica.

Es necesario identificar el impacto de la pandemia y las medidas de aislamiento en el sueño, considerando que éste es uno de los tres pilares de la salud (Morin, 2020) y la elevada prevalencia reportada en otros continentes.

A fin de evitar la extrapolación de hallazgos en otras regiones con distintas características socioculturales que la de los países latinoamericanos, es imprescindible conocer la situación local y las intervenciones adoptadas en este contexto.

Métodos

Revisión sistemática.

Estrategia de búsqueda

Se utilizaron los siguientes términos: sueño/sleep and/or insomnio/insomnia and COVID con el filtro de título y resumen.

Se consultaron las siguientes bases de datos:

- LILACS
- Scielo
- Pubmed
- Redalyc

Criterios de inclusión

Estudios realizados sobre población latinoamericana que hicieran referencia a problemas vinculados con el sueño dirigidos a la comunidad, a los profesionales de la salud y/o a pacientes con diagnóstico de COVID-19. No se realizó restricción por idioma y por tipo de estudios.

Resultados

La búsqueda se realizó el 13 de agosto de 2020, arrojando como resultado seis artículos. Uno de ellos, procedente de Brasil, fue excluido porque representaba un ensayo narrativo (Vasconcellos-Silva y Castiel, 2020). Del resto de los estudios, uno fue realizado en Brasil, dos en Colombia, uno en Cuba y uno en Perú.

Autores	Fecha de publicación	Lugar	Título	Diseño
Bezerra, da Silva,	Abril 2020	Brasil	Factors associated	Estudio descriptivo mediante encuestas

Soares, & da Silva			with people's behavior in social isolation during the COVID-19 pandemic	
Gorry C.	Abril 2020	Cuba	Global collaboration in times of COVID-19: Cuba's emergency medical contingent	Estudiocualitativoetnográfico
Ramírez-Ortiz, Fontecha-Hernández, Escobar-Córdoba	Junio 2020	Colombia	Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia COVID-19	Revisión Narrativa
Zabala-Parra, Venegas, Amado-Galeano, Escobar-Córdoba, Restrepo-Gualteros, Tavera-Saldaña, Bazurto-Zapata, Echeverry-Chabur	Abril 2020	Colombia	Recomendaciones de la Asociación Colombiana de Medicina de Sueño para el ejercicio de la medicina del sueño en Colombia durante la contingencia pandemia COVID-19	Revisión Narrativa
Apaza, Seminario Sanz, Santa-Cruz Arévalo	Junio 2020	Perú	Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú	Estudiodescriptivomedianteenuestas

El estudio de Bezerra *et al.* (2020) describe los distintos factores asociados con el comportamiento de las personas en aislamiento social durante la pandemia de COVID-19, reportando especialmente los cambios con respecto al sueño. En este sentido, un 44% de la muestra afirmó que dormía las mismas horas que lo habitual.

Sin embargo, el 56% informó algún cambio en las horas de sueño con características heterogéneas, algunos dormían más horas de lo habitual (26%) y otros menos (31%).

Sumado a lo anterior, los autores encontraron una importante relación entre la calidad del sueño percibida y el estrés familiar. Más precisamente, los autores reportan que el 54,6% de los que duermen menos percibe mucho estrés familiar, mientras que de los que duermen la misma cantidad de horas, el 19,1% percibe mucho estrés y de los que duermen más horas. al día, el 26,2% percibe mucho estrés familiar.

Finalmente, otro cambio notable que encontraron los investigadores es con respecto a la actividad física, factor íntimamente asociado a la calidad del sueño, donde encontraron que el 40% de las personas estaba haciendo algún tipo de ejercicio.

En el estudio cualitativo etnográfico realizado en Cuba (Gorry, 2020), está orientado a la población de profesionales de la salud. El autor menciona, entre otras observaciones, que los médicos presentan un sueño intermitente, similar a los contextos de catástrofes naturales.

En la revisión narrativa de Ramírez-Ortiz, *et al.* (2020), los autores describen una alteración en el patrón del sueño en la población general y la de los trabajadores de la salud (similar al de otras pandemias). Esta alteración es reportada por aproximadamente un 30% de la población, presentándose, en consonancia con los estudios anteriores sobre el tema, un riesgo aumentado de desarrollo de trastornos mentales y del mantenimiento de estos.

En la publicación de Zabala-Parra, *et al.* (2020), se proponen distintas recomendaciones de la Asociación Colombiana de medicina de sueño para el ejercicio de la medicina del sueño durante la pandemia de COVID-19. En relación con ello, describen el funcionamiento de las unidades de tratamiento del sueño.

Finalmente, en el trabajo de Apaza *et al.* (2020), los autores reportan los cambios en el sueño de pacientes con COVID-19 (marcada privación del sueño) y de estudiantes universitarios (trastornos del sueño, especialmente insomnio y pesadillas, 9,5%), así como también, describen al insomnio como uno de los síntomas más asociados a sintomatología depresiva (23,3% de los casos).

Discusión

El presente trabajo se propuso revisar las investigaciones con respecto al impacto de la cuarentena y medidas de aislamiento en el contexto latinoamericano.

Se encontraron seis estudios sobre el tema. Uno de ellos fue excluido por tratarse de un ensayo narrativo.

De los cinco estudios restantes, tres de ellos presentaron diseños empíricos, dos cuantitativos y uno cualitativo.

De forma similar a lo encontrado en la literatura internacional, el impacto de la pandemia y de las medidas de aislamiento en el sueño es altamente relevante. Sin embargo, la producción de estudios sobre el tema en América Latina es escaso en comparación a otras regiones.

Sumado a lo anterior, solamente un estudio hace referencia a aspectos terapéuticos para el tratamiento de los problemas del sueño en la población latinoamericana. El diseño de este estudio es de baja calidad de evidencia, dado que se trata de una revisión narrativa sobre recomendaciones de consenso de expertos.

Distintos estudios previos han señalado las limitaciones de la investigación en psicología clínica en América Latina, cuestión que impacta seriamente en el diagnóstico preciso y en el acceso a tratamiento eficaces en nuestro contexto.

Ya a finales de la década del '90, Alarcón (1998) señalaba el desplazamiento de la psicología clínica de los tres primeros lugares en cuanto a la producción científica en América Latina, tanto a nivel de las publicaciones como de las presentaciones en congresos.

Vera-Villaruel y Mustaca (2006), en un estudio bibliométrico, alertaban sobre la escasez de publicaciones sobre investigaciones empíricas en psicología clínica, más allá del predominio de psicólogos orientados a la práctica clínica, tanto en Argentina como en Chile. Según estos autores, la escasez es aún más pronunciada si hablamos de estudios de tratamientos con apoyo empírico.

En un estudio de revisión teórica reciente, Salas-Blas (2019) describe una situación similar en Perú, en donde observa una falta de cultura científica de la sociedad peruana, cuestión que limita el conocimiento de sus problemas y el desarrollo de soluciones. Esta situación se complementa con un bajo presupuesto destinado a la investigación y la escasa capacitación de los profesionales para desarrollar proyectos de investigación.

En síntesis, se observa una limitada producción científica latinoamericana sobre un tema de alta relevancia a nivel mundial. Expresándolo en términos comparativos, si la misma búsqueda se realiza solamente en Pubmed, una de las bases de datos consultadas, la cantidad

de estudios sobre el tema asciende a 6,074 resultados.

Referencias

- Alarcón, R. (1998). La investigación psicológica en América Latina un enfoque histórico. *Revista de Psicología*, 2(1), 1-16.
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S., & Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of sleep research*, e13052. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Apaza P., C. M., Seminario Sanz, R. S., & Santa-Cruz Arévalo, J. E. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 402–413. <https://doi.org/10.37960/rvg.v25i90.32385>
- Bezerra, A. C. V., da Silva, C. E. M., Soares, F. R. G., & da Silva, J. A. M. (2020). Factors associated with people's behavior in social isolation during the covid-19 pandemic. *Ciencia e SaudeColetiva*, 25, 2411–2421. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Gorry C. (2020). Global collaboration in times of COVID-19: Cuba's emergency medical contingent. *MEDICC Review*; 22(2): 64–6. <http://mediccreview.org/global-collaboration-in-times-of-covid-19:-cuba's-emergency-medical-contingent>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., Xiao, Y., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet (London, England)*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Insomnia and psychological reactions during the COVID-19 outbreak in China. *Psychology, Health and Medicine*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1754438>
- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., Fernandez, F., Grandner, M. A., & Dailey, N. S. (2020). Suicidal ideation during the COVID-19 pandemic: The role of insomnia. *Psychiatry Research*, 290(May), 113134. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113134>
- Li, Y., Qin, Q., Sun, Q., Sanford, L. D., Vgontzas, A. N., & Xiangdong Tang. (2020). Insomnia and psychological reactions during the COVID-19 outbreak in China. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.5664/jcsm.8524>

Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(January), 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>

Morin, C. M., Carrier, J., Bastien, C., Godbout, R., & Canadian Sleep and Circadian Network (2020). Sleep and circadian rhythm in response to the COVID-19 pandemic. *Canadian journal of public health = Revue canadienne de sante publique*, 1–4. Advance online publication. <https://doi.org/10.17269/s41997-020-00382-7>

Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(January), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>

Ramírez-Ortiz, J., Fontecha-Hernández, J., Escobar-Córdoba, F. (2020). Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia COVID-19. *Scielo Preprint*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.801>

Razzoli, M., Pearson, C., Crow, S., & Bartolomucci, A. (2017). Stress, overeating, and obesity: Insights from human studies and preclinical models. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 76(Pt A), 154–162. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.026>

Salas-Blas, E. (2019). Comprendiendo las limitaciones de la investigación. *Propósitos y Representaciones*, 7(SPE), e424. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.424>

Sher, L. (2020). COVID-19, anxiety, sleep disturbances and suicide. *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.04.019>

Vasconcellos-Silva, P. R., & Castiel, L. D. (2020). COVID-19, as fakenews e o sono da razão comunicativa gerando monstros: a narrativa dos riscos e os riscos das narrativas. *Cadernos de Saude Publica*, 36 (7), e00101920. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00101920>

Vera-Villaruel, P. y Mustaca, A. (2006). Investigaciones en psicología clínica basadas en la evidencia en Chile y Argentina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 551-565

Vindegard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, behavior, and immunity*, S0889-1591(20)30954-5. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>

Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e923549. <https://doi.org/10.12659/MSM.923549>

Zabala-Parra, S. I., Venegas, M., Amado-Galeano Y. S., Escobar-Córdoba, F., Restrepo-Gualteros, S. M., Tavera-Saldaña, L. M., Bazurto-Zapata, M. A., Echeverry-Chabur, J. (2020). Recomendaciones de la Asociación Colombiana de Medicina de Sueño para el ejercicio de la medicina del sueño en Colombia durante la contingencia pandemia COVID-19. *Scielo Preprint*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.282>