

ELS PROBLEMES DE LA SON S'ASSOCIEN A LA FATIGA PANDÈMICA

17 març, 2021

La pandèmia de la Covid ha portat molts conceptes nous lligats a aquesta situació. Un d'ells és l'anomenada fatiga pandèmica. La Societat Espanyola de Pneumologia i Cirurgia Toràcica (SEPAR) l'associa als problemes de la son.

La fatiga pandèmica comporta un aspecte negatiu i és que la ciutadania deixa de buscar informació relacionada amb la Covid-19 i, a més, es produeix una relaxació amb les mesures necessàries per prevenir-la. Moltes persones deixen de complir les mesures com feien al principi.

Actualment, entorn del 30% de la població té confirmat algun d'aquests símptomes de la fatiga pandèmica. Malgrat que afecta a tota la població, no ho fa per igual en tots els col·lectius. Els adolescents i joves es troben més afectats per la fatiga pandèmica perquè tenen menor tolerància a les restriccions relatives a no sortir i a altres normes que s'han de complir.

I està relacionat amb la son perquè, en l'estar en casa, algunes persones no tenen l'obligació d'aixecar-se per anar a treballar u altra ocupació. A vegades resulta complicat

controlar l'horari per aixecar-se per anar a treballar o altra ocupació. A vegades resulta complicat controlar l'horari per aixecar-se, dormir la migdiada o anar-se'n al llit, ni tan sols dels dinars.

Segons SEPAR, la falta d'exposició a la llum solar també afecta, ja que al no sortir al carrer, la melatonina -hormona que produeix la glàndula pineal del cervell i que aquesta produeix per ajudar a agafar el son- no es regula bé.

La melatonina ajuda a estar desperts o adormits. En aixecar-se, sortir al carrer i amb l'exposició a la llum solar, s'inhibeix i estem desperts. I, durant la nit, s'activa i ens ajuda a quedar-nos adormits.

L'insomni és altre gran trastorn conseqüència de moltes de les patologies i problemes relacionats amb la pandèmia.

S'adorm pitjor perquè moltes persones es troben sotmeses a una gran ansietat i depressió al tenir problemes econòmics, laborals, de conciliació o familiars malalts, entre altres, i no són capaces de quedar-se adormides quan regressen a casa.

També es desperten abans d'hora i no són capaces de tornar a adormir-se, de forma que pateixen insomni de despertar precoç. D'aquí que surtin problemes de son i s'associïn directament a la fatiga pandèmica.