

Su participación en el Programa de Investigación del Programa de Atención Médica del World Trade Center cumple una función vital en el tratamiento de su afección y contribuye a mejorar la atención de todos los miembros.

Dormir, dentro del contexto del bienestar y la resiliencia

Impacto potencial: Poder dormir bien y lo suficiente es fundamental para la salud y el bienestar. Descansar bien de noche también puede ayudar a desarrollar la resiliencia. La resiliencia es un tipo de fortaleza interior que nos ayuda a recuperarnos y superar una situación difícil o estresante. Para mejorar la calidad del sueño en general, es importante que se tomen en cuenta los comportamientos que la empeoran y tratar los problemas, como la apnea del sueño (cuando la respiración para y comienza varias veces mientras duerme), la rinosinusitis crónica (inflamación nasal que puede dificultar la respiración por la nariz) y el trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Investigación: Hemos observado que la calidad del sueño no es buena en muchos miembros del personal de respuesta del WTC. Tienen insomnio y dificultad para dormirse y permanecer dormidos. La rinosinusitis crónica, la apnea del sueño

obstructiva y el TEPT también pueden contribuir a que esto suceda.

Población: En este estudio se observó a miembros del personal de respuesta, a trabajadores de limpieza y remoción de escombros y a otros trabajadores que estuvieron en el Bajo Manhattan en las semanas y meses posteriores al 9/11.

Hallazgos: La cantidad y calidad del sueño afectan el funcionamiento de las personas durante el día, el estado de ánimo y la calidad de vida en general. La calidad del sueño deficiente, debido al insomnio, la apnea del sueño u otras afecciones, puede debilitar el bienestar y la resiliencia, aumentar los síntomas de ansiedad y depresión, y contribuir a problemas de salud físicos y mentales.

Consejos para mejorar el sueño:

- Apague todos los dispositivos una hora antes de irse a la cama.
- Tome solamente bebidas sin cafeína a la noche.

- Limite la cantidad de bebidas alcohólicas ya que pueden fragmentar el sueño durante la noche.
- Cree un ambiente relajante para reducir la ansiedad y el estrés.
- Tome una ducha caliente poco antes de irse a la cama.
- Lea o escuche música fuera de la cama y de la habitación.
- Vaya a la cama solo cuando esté listo para dormir. Si se había dormido y después se despierta por más de 20 minutos, levántese para que la cama solo esté asociada al sueño.
- Establezca una rutina para despertarse todos los días a la misma hora y asegurarse de tener un ritmo regular de sueño y vigilia.
- Busque tratamiento para cualquier trastorno del sueño, como la apnea, para asegurarse una sensación de bienestar y reducir el estrés.

Investigadores principales: Indu Ayappa, PhD y Jag Sunderram, MD

Instituciones: Facultad de Medicina Icahn de Mount Sinai y Facultad de Medicina Robert Wood Johnson de la Universidad Rutgers

Obtenga más información. Llame al 1-888-982-4748 o visite www.cdc.gov/wtc.

World Trade Center | Pentágono | Shanksville, PA