



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

## **PACIENTES COVID-19 PUEDEN SUFRIR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y TRASTORNOS DEL SUEÑO TRAS ABANDONAR UCI**

*Deben prestar atención a cuadros de ansiedad y depresión tras sobrevivir al virus y dormir de cinco a ocho horas diarias.*



El impacto de la COVID-19 en la salud mental cada vez resulta más evidente. La ventilación mecánica, aunque necesaria en el tratamiento de los pacientes COVID-19 en estado de gravedad, puede estar asociado a cuadros de estrés postraumático y trastornos del sueño tras sobrevivir al virus.

El médico psiquiatra del Hospital Víctor Larco Herrera (HVLH) del Ministerio de Salud (Minsa), Augusto Vélez Marcial, señaló que el trastorno de sueño se presenta como síntoma del estrés postraumático, una afección de salud mental que algunas personas desarrollan tras experimentar o ver algún evento que casi siempre pone el peligro sus vidas.

Pesadillas, imágenes recurrentes del entorno de la unidad de cuidados intensivos (UCI) o también llamados 'flashbacks' e insomnio causado por la ansiedad, pueden ser recurrentes después de la hospitalización.

Pero la alteración que se ve más es la depresión. Las personas que han atravesado por el coma inducido tardan en mantener el sueño; es decir, lo llegan a conciliar, pero este es superficial. Se despiertan y no pueden retomarlo fácilmente.



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

“Lo ideal para terminar con los trastornos del sueño es ir directo al problema de fondo. Tratar la depresión y ansiedad que han quedado por el estrés postraumático, mediante un procedimiento adecuado, con la intervención psicoterapéutica y el fármaco correcto. Nunca recurrir a la automedicación”, acotó.

Por otro lado, dijo que si la falta de sueño no es producto de un trastorno sino de un estrés cotidiano, es recomendable realizar actividad física, no exceder el consumo de grasa, azúcar y sal, puesto que son los principales componentes que contribuyen a las patologías más frecuentes.

El sueño renueva las fuerzas físicas, musculares y mentales mediante una serie de etapas que se originan en la fisiología cerebral. Por ello, es importante que las personas duerman de cinco a ocho diarias, siendo lo más importante su calidad y que se completen las cinco fases: adormecimiento, sueño ligero, transición, sueño profundo y paradójico, para así activar los mecanismos cerebrales y sea reparador.

Magdalena del Mar, 13 de mayo de 2021

**Hospital Víctor Larco Herrera**  
**Oficina de Comunicaciones**