

Afecta a todos, pero en especial a los trabajadores de la salud:

La pandemia puede provocar sueños similares a los que tiene un veterano de guerra

El estrés y la angustia están infectando también a la población a nivel onírico, con un aumento de pesadillas y dificultad para descansar bien, según varios estudios.

C. GONZÁLEZ

Unos sueñan que se enferman de covid-19 o que están cubiertos de enjambres de insectos, gusanos u otros bichos. Otros que están en lugares públicos sin mascarilla o en donde no pueden mantener la distancia recomendada. Y algunos sueñan que cuarenta ladrones con mascarillas les roban.

Estos relatos son reales y han sido recolectados por especialistas. Al menos cinco equipos de investigación en diferentes países están analizando cómo el coronavirus está “infectando” lo que sueña la población.

“Los sueños exponen lo que más nos molesta de la pandemia. Mientras algunas personas tienen sueños bastante explícitos sobre el virus, otros son más metafóricos; soñar con insectos es lo más común”, cuenta a “El Mercurio” Deirdre Barrett, profesora de psicología de Harvard que está estudiando este fenómeno. Ya ha recolectado más de 6.000 sueños de 2.400 personas.

Para un descanso adecuado

“Una consecuencia no ponderada del confinamiento actual es el riesgo de una serie de trastornos psicológicos y psiquiátricos que involucran síntomas emocionales y afectivos. Los sueños y las pesadillas pueden representar un indicador potencialmente útil”, dice el doctor De Gennaro.

Al respecto, la doctora Benavides advierte que un mal dormir actual puede generar consecuencias a futuro. “Hay mayor riesgo de infarto cardíaco y cerebral, de hipertensión y de obesidad, por ejemplo”. De allí la importancia de aplicar, en lo posible, medidas de higiene del sueño, como respetar horarios, dormir las horas suficientes y en la noche evitar pantallas y productos como café y alcohol.



El personal de salud, así como quienes viven cerca de brotes o tienen familiares afectados por la pandemia, pueden verse más afectados emocionalmente, y eso repercute tanto en el contenido como en la calidad de su sueño.

En Italia, el doctor Luigi de Gennaro tiene una mirada similar. “Estamos observando muchas más preocupaciones asociadas a pesadillas. A veces, se refieren a la pandemia y al miedo al contagio. Otras, se centran en aspectos angustiantes de su vida durante el confinamiento”, explica a este medio el profesor de psicología fisiológica de la U. de Roma.

Junto con la Asociación Italiana de Medicina del Sueño, De Gennaro participa en cuatro estudios paralelos en ese país —uno de los más afectados por la pandemia—, para observar los cambios que la población vive desde hace semanas a nivel onírico.

Así ha visto, por ejemplo, “un aumento drástico en la tasa de recuerdo de los sueños. Esto parece depender de una mayor fragmentación del sueño (es decir, sueño de menor calidad)”, agrega el investigador.

En Francia, científicos del Centro de Investigación de Neurociencia de Lyon observaron que la pandemia ha provocado un aumento del 35% en el recuerdo de los sueños entre los participantes. Así como un 15% más de sueños negativos o pesadillas de lo habitual.

“Se puede soñar varias veces en la noche, pero no es común recordar

qué se soñó; eso suele ser una alerta de que la persona no tuvo un buen dormir, lo que es esperable dentro del contexto actual”, precisa la doctora Andrea Contreras, neuróloga y jefa del Centro del Sueño de Clínica Las Condes, quien reconoce un aumento de consultas por esta causa.

Además, se ha vuelto común tener sueños vívidos o lúcidos, que se viven de manera más realista y que provocan que la persona despierte en la noche. El estrés, la angustia y el miedo están coloreando los sueños.

“El contenido de lo que soñamos es una mezcla entre lo consciente, lo que pasa en el día, y una parte inconsciente, asociado a temores y vivencias negativas. Mientras más estrés, más alteración de la cantidad y calidad del

sueño”, dice la doctora Evelyn Benavides, neuróloga del Programa de Medicina del Sueño de la Clínica U. de los Andes.

Revivir el trauma

La investigación de De Gennaro sugiere que las personas más cercanas a la amenaza de pandemia (quienes viven en zonas de mayor brote o aquellos con familiares afectados) tienen más probabilidades de experimentar pesadillas. Algo similar observaron entre los sobrevivientes del terremoto de L'Aquila (centro de Italia) de 2009. “Los trastornos del sueño y las pesadillas dependían estrictamente de la proximidad al epicentro”, precisa.

De igual manera, el costo psicológico de la pandemia en el buen dormir es mayor en el personal sanitario, cuyos sueños son similares a los de veteranos de guerra, según Barrett, quien hizo un estudio anterior con sobrevivientes al ataque terrorista del 11-S.

Ellos, precisa, son lo más parecido a una población traumatizada. “Sus sueños son mucho más literales y tienen mucho más pesadillas; simplemente, reactivan los horrores que han experimentado durante el día”.

Esto se relaciona, agrega De Gennaro, con el estrés postraumático en personas que sobreviven a una situación compleja y que reviven ese trauma en sus sueños.

Sobre si esto les ayuda a lidiar con esas emociones, De

Gennaro explica: “Existe una creciente evidencia de que los llamados ‘sueños lúcidos’ pueden estar asociados con una atenuación de las pesadillas. Según este punto de vista, pueden ayudar a desactivar los recuerdos traumáticos emocionales cuando los mecanismos de regulación emocional se ven comprometidos”.

LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS

Varios países han alertado sobre los casos; entre ellos, Reino Unido y España:

Un raro síndrome asociado al covid-19 afecta a los niños en Europa

Menores han llegado a urgencias con inflamación cardíaca, entre otros signos de *shock* tóxico, y enfermedad de Kawasaki. Algunos de ellos ya han sido confirmados con coronavirus.

JANINA MARCANO

Médicos de Europa han reportado casos de niños que presentan un cuadro inusual de signos, como dolor abdominal, alteraciones gastrointestinales e inflamación cardíaca. Y una parte de ellos ya han sido diagnosticados con covid-19.

Los reportes han encendido las alarmas entre la comunidad médica, ante la posibilidad de que el virus sea el causante de estos cuadros.

Ayer, el diario italiano Corriere Della Sera informó que al menos 30 menores han llegado a urgencias en varias zonas del país con cuadros inflamatorios graves. Todos con características de la enfermedad de Kawasaki, una afección rara que causa inflamación de los vasos sanguíneos.

Según el medio, el cardiólogo pediátrico de Bérgamo (noroeste de Milán), Matteo Ciuffreda, halló al menos 20 de estos casos entre marzo y abril, cuando el máximo de diagnósticos de este tipo solía ser nueve en un año. Algunos de ellos ya fueron confirmados con el nuevo coronavirus.

También ayer, el ministro de Sanidad británico, Matt Hancock, afirmó estar “muy preocupado” al respecto. Y es que el domingo, la Sociedad de Cuidados Intensivos Pediátricos del Reino Unido publicó en Twitter



Aunque los niños suelen enfermarse de forma más leve con el covid-19, no están exentos de evolucionar de forma grave, recuerda la doctora Perret.

una alerta sobre el tema, la cual recibieron de parte del Servicio Nacional de Salud de ese país.

“Se ha informado que en las últimas tres semanas ha habido un aumento aparente en el número de niños de todas las edades con un cuadro inflamatorio multisistémico que requiere cuidados intensivos”, se lee en el documento original.

Este también indica que los casos guardan relación con la enfermedad

de Kawasaki, pero además con el síndrome de *shock* tóxico —una complicación por infecciones bacterianas—, y que han sido reportados en menores con covid-19.

La Sociedad de Pediatría Española emitió una advertencia similar ayer: en las últimas dos semanas, varios niños de edad escolar sufrieron un cuadro inusual de dolor abdominal, acompañado por síntomas gastrointestinales que pueden evolucionar a

Los síntomas

Los médicos que han reportado los casos han llamado a los padres a mantener la calma y a estar atentos a diversos síntomas, como dolor abdominal, presión arterial baja, taquicardia, fiebre, manchas en la piel y ojos rojos.

shock con taquicardia e hipotensión.

En Francia, mientras tanto, se han reportado una veintena de casos similares alrededor de París.

Cecilia Perret, infectóloga pediátrica de la Red de Salud UC Christus, dice que hasta ahora no está claro si estos cuadros reportados en niños con covid-19 son consecuencia directa del virus o una casualidad, es decir, que tengan estos síntomas por otra razón.

Según explica, el nuevo síndrome podría estar dado por “una respuesta excesiva del sistema inmune al coronavirus”, lo cual puede producir una gran respuesta inflamatoria que, a la vez, pudiera gatillar la enfermedad de Kawasaki o el *shock* tóxico. “Pero eso aún no está definido. En la medida que acumulemos más evidencia, se podrá entender más”, puntualiza.



Parte del equipo de la Universidad Northwestern que trabaja en el proyecto.

PROYECTO EN EE.UU.:

Las nuevas mascarillas buscan desactivar al virus

Investigadores de la U. Northwestern (EE.UU.) recibieron fondos de Fundación Nacional de Ciencia para desarrollar un nuevo tipo de mascarilla que desactive al virus al estar en contacto.

El equipo de Jiaxing Huang, quien dirige la investigación, está estudiando productos químicos antivirales que se pueden usar de forma segura en mascarillas. Las actuales proporcionan barreras físicas, reduciendo el número de gotas respiratorias que podrían convertirse en nuevas fuentes de infección. Pero el objetivo de este equipo diseñar una solución integrada que funcione con las mascarillas actuales, pero que entregue la función adicional de desactivar el virus.

PARA COMPETIR CON ZOOM Y HANGOUTS:

WhatsApp aumenta el número de personas en videollamadas

La popular plataforma de mensajería WhatsApp, propiedad de Facebook, duplicó ayer el límite de personas que pueden participar en una videollamada. Es decir, pasó de cuatro a ocho participantes.

La noticia llega en un momento en el que está perdiendo terreno ante competidores como Zoom y Google Hangouts.

Para poder superar los cuatro participantes, todos los teléfonos implicados en la llamada deberán tener instalada su versión más reciente. Además, la videollamada podrá crearse tanto desde un grupo de amistades ya existente en WhatsApp como desde una conferencia personal a la que se vaya añadiendo a más personas.

Con este cambio, WhatsApp intenta hacer su servicio más apetecible para grandes reuniones virtuales, pero su límite de ocho participantes sigue estando muy lejos de los que ofrecen sus competidores.

A pesar de que aún está en fase de ensayo clínico: El mayor fabricante de vacunas elaborará la que testea Oxford

El Serum Institute de India anunció ayer que planea elaborar este año hasta 60 millones de dosis de una vacuna potencial contra el coronavirus que se encuentra en la fase de ensayos clínicos en el Reino Unido.

Serum, el mayor fabricante mundial de vacunas por número, producirá en las próximas dos a tres semanas masivamente el candidato a vacuna desarrollado por la U. de Oxford —que comenzó a probarse en humanos la semana pasada— y que lidera la carrera mundial para elaborar un antídoto que termine con la pandemia.

Si bien no se ha comprobado la eficacia de esta vacuna, llamada “ChAdOx1 nCoV-19”, Serum

decidió comenzar a fabricarla, ya que había demostrado éxito en ensayos con monos, según se anunció el lunes y progresado a las pruebas en humanos. El presidente ejecutivo de Serum, Adar Poonawalla, dijo que espera que los ensayos de la vacuna de Oxford, que finalizarían aproximadamente en septiembre, fueran exitosos.

Serum planea fabricar la vacuna en sus dos plantas en la ciudad occidental de Pune, con el objetivo de producir hasta 400 millones de dosis el próximo año si todo va bien, dijo Poonawalla.

Además prevé un precio de 13 dólares por vacuna, pero se espera que los gobiernos ofrezcan la terapia sin cargos, añadió Poonawalla.



La semana pasada comenzaron los ensayos con humanos en la U. de Oxford. Según Poonawalla, si los resultados son favorables, en septiembre u octubre la vacuna podría estar a la venta.