

| English | Spanish / Español |
|---|--|
| <p>Long COVID: Sleep problems</p> <p>During any illness it's common to sleep more as your body fights the infection. While you're recovering, it's also common to have disturbed sleep patterns. You may struggle to get back into a good routine.</p> | <p>Covid persistente: Problemas de sueño</p> <p>Cuando una persona está enferma, es habitual que duerma más, porque el organismo está combatiendo la infección. Durante la recuperación, también es habitual que se alteren los patrones de sueño. Es posible que le cueste volver a una buena rutina.</p> |
| <p>Improving your sleeping pattern</p> <p>There are things you can do to help get back to a better sleeping pattern.</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • have a comfortable bedroom temperature • make sure your bedroom is dark – blackout blinds can help • take time to relax later in the evening | <p>Mejorar el patrón de sueño</p> <p>Hay cosas que pueden ayudarle a volver a tener un patrón de sueño mejor.</p> <p>Qué hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tenga una temperatura adecuada en el dormitorio • asegúrese de que el dormitorio está a oscuras, las persianas o cortinas opacas pueden ser una buena opción |

- get ready for bed at the same time each night
- try to get up at roughly the same time every day
- set aside time during the day to write down any worries you have
- discuss your worries with family and friends if you feel able
- keep a 'sleep diary' to help you work out what helps and what doesn't help you get a good night's sleep
- avoid caffeinated drinks – like tea and coffee – before bed
- avoid screens – like phones or laptops – for at least 2 hours before bed
- try not to snack or eat a large meal late in the evening

If you can't get to sleep within half an hour of going to bed, get up and relax in another room until you feel tired again.

If you're feeling very tired during the day and are struggling to stay awake, a 30 minute 'power nap' can help. It shouldn't affect your sleep at night as long as it's not too late in the day.

- tómese tiempo para relajarse a última hora del día
- váyase a la cama a la misma hora todas las noches
- intente levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días
- reserve tiempo durante el día para anotar lo que le preocupa
- comente sus preocupaciones con sus familiares y amigos si se siente capaz
- lleve un «diario del sueño» para descubrir qué le ayuda y qué no le ayuda a dormir bien por la noche
- evite las bebidas con cafeína, como el té y el café, antes de acostarse
- evite las pantallas, como los móviles y los portátiles, durante al menos 2 horas antes de acostarse
- intente no picar ni comer mucho a última hora de la noche

| | |
|--|---|
| | <p>Si no logra dormirse en media hora después de acostarse, levántese y relájese en otra habitación hasta que vuelva a sentirse cansado/a.</p> <p>Si se siente muy cansado/a durante el día y le cuesta mantenerse despierto/a, una siesta de 30 minutos puede serle de ayuda. No debería afectar a su sueño nocturno siempre que no la haga muy tarde.</p> |
| <p>Relaxation exercises</p> <p>Breathing and relaxation exercises can help to improve your sleep.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none">• your sleep problems are not improving• you're worried about your symptoms | <p>Ejercicios de relajación</p> <p>Los ejercicios de respiración y relajación pueden ayudarle a mejorar el sueño.</p> <p>Hable con su GP practice si:</p> <ul style="list-style-type: none">• sus problemas de sueño no mejoran• le preocupan sus síntomas |

For more information in Spanish go to

<https://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish>

Para más información en español vaya a

www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish

October 2021

Octubre de 2021