



Los problemas para dormir

Puntos claves

- El sueño saludable – que se duerma en 15-20 minutos y despierte sintiéndose descansado.
- Le puede ayudar mantener un horario para dormir (acostarse y levantarse a la misma hora cada día)
- Apague todas las pantallas (televisores, celulares, tabletas) por lo menos 1 hora antes de acostarse.
- El sueño de mala calidad o insuficiente le afecta el sistema inmunitario, lo cual aumenta su riesgo de infección. También puede afectar la memoria, la concentración, el estado de ánimo y las relaciones personales.

A pesar de luchar contra la fatiga, puede encontrarse con problemas para dormir. Tal vez tiene dificultad en dormirse o en mantenerse dormido. O quizás simplemente no se siente descansado al despertar.

Las necesidades y los hábitos del sueño difieren entre las personas incluso bajo las mejores circunstancias. Por ejemplo, una siesta a unas personas les da energía, pero a otras les pone perezosas o irritables.

Signos que tiene un sueño “saludable” (Fundación Nacional del Sueño)

- Se duerme dentro de 15-20 minutos de acostarse a dormir.
- Generalmente duerme un total de 7-9 horas en un período de 24 horas.
- Mientras esté en la cama, su sueño es continuo – no pasa largos ratos despierto.
- Se despierta sintiéndose refrescado y alerta y puede ser productivo mientras esté despierto. (No importa que tenga ratos cuando esté menos alerta...mientras vuelve su atención mental.)
- Su pareja o sus familiares no notan ningún comportamiento preocupante o poco usual de parte suya mientras duerme (ronquidos, pausas en la respiración, inquietud u otros comportamientos nocturnos).



El costo del mal sueño

- Estrés adicional sobre el sistema inmunitario, lo cual significa un mayor riesgo para la infección
- Cambios en el estado de ánimo
- Problemas con la memoria, la concentración y la toma de decisiones
- Problemas con las actividades cotidianas y las relaciones saludables

Sugerencias para un sueño saludable

- ✓ No tome cafeína, chocolate, nicotina ni alcohol por la noche.
- ✓ Apague la televisión y la computadora por lo menos una hora antes de acostarse.
- ✓ Si le cuesta apagar el cerebro, haga una lista de las cosas que tiene que hacer el día siguiente.
- ✓ Forme una rutina para ayudar a relajar el cuerpo y la mente y prepararse para dormir. Pruebe con bañarse, escuchar música o tomar un vaso de leche.
- ✓ Mantenga un horario regular para dormir los 7 días a la semana. Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
- ✓ Use el dormitorio únicamente para el sueño y la intimidad, no como un espacio adicional para vivir y trabajar.
- ✓ Si se siente presionado y con ganas de mirar el reloj, dele vuelta.
- ✓ Si le parece a su médico, trate de hacer un poco de ejercicio suave o moderado durante el día, como hacer una caminata de 20 minutos la mayoría de los días. El ejercicio ayudará a mantenerlo despierto durante el día, disminuirá el estrés, le mejorará el estado de ánimo y también puede ayudar con los problemas para dormir.
- ✓ Si no se duerme después de 15 minutos, vaya a otra habitación. Evite las actividades estimulantes.

Sugerencias para manejar el insomnio

- ✓ Trate de identificar la causa de sus problemas para dormir. ¿El dolor? ¿La depresión? ¿La preocupación? ¿Demasiada cafeína?
- ✓ Comparta sus pensamientos acerca de sus problemas para dormir con su proveedor de salud. Una forma de hacerlo es hacer un diario de sueño. Lleve la cuenta de las horas que esté dormido y despierto. Apunte lo que Ud. cree que puede estar aumentando sus problemas para dormir.
- ✓ No coma ni haga ejercicio menos de 2 horas antes de acostarse.
- ✓ Oscurezca la habitación. Dele la vuelta a los relojes de esferas iluminadas.
- ✓ Trate de no hacer siesta durante el día. Si tiene que dormir una siesta, sólo duerma 1 hora o menos.
- ✓ Pruebe con música relajante o una actividad que le ayude a sentirse menos tenso.
- ✓ Si toma mucha cafeína, trate de disminuir gradualmente la cantidad (y ninguna por la noche).
- ✓ Si no puede dormir debido al dolor, asegúrese de estar tomando el medicamento precisamente como se recetó. Si esto no le alivia el dolor, hable con su proveedor de salud.
- ✓ Si sus problemas para dormir se deben a que está preocupado o ansioso por su cáncer, hable con su proveedor de salud o trabajador social, o únase a un grupo de apoyo o la comunidad en línea de Roswell. community.roswellpark.org
- ✓ Si se siente deprimido y ha perdido interés en las actividades de las que antes disfrutaba, si se siente sin esperanzas o no quiere salir de la cama/silla, avise a su proveedor de atención de salud.
- ✓ A algunas personas les han ayudado los remedios de venta libre, como los productos de melatonina. **Siempre consulte con su proveedor de atención de salud antes de tomar cualquier medicamento – hasta los de venta libre.** Algunas ayudas para dormir contienen ibuprofeno o acetaminofén (Tylenol®) y puede ser que no le convienen ya que pueden encubrir una fiebre, una importante señal de aviso de infección.