

# Obtenga ayuda para sus problemas de falta de sueño

Getting Help for Sleep Problems

Los problemas de falta de sueño pueden ser cualquier cambio en sus hábitos para dormir. Puede tener dificultades para conciliar el sueño o para permanecer dormido. A esto se le llama insomnio. Si está recibiendo tratamiento contra el cáncer, es posible que se cansa más fácilmente y que necesite dormir más. Hay muchas cosas que pueden causar problemas de falta de sueño, como dolor, ansiedad, preocupación, depresión, sudoraciones nocturnas, los efectos secundarios del tratamiento o de las medicinas y las estadías que requieran que pase la noche en el hospital.



## Los problemas de falta de sueño pueden causar varias cosas:

- Empeorar el dolor
- Aumentar las probabilidades de que se deprima
- Afectar su memoria
- Dificultarle que piense claramente
- Empeorar su cansancio (fatiga)
- Debilitar su sistema inmunitario

## Los problemas de falta de sueño también pueden afectar su vida cotidiana

- Pueden causar que no pueda ir a trabajar o a la escuela.
- Pueden dificultarle que se cuide usted mismo o a su familia.

## Usted necesita dormir bien

Cuando duerme bien:

- Tiene más ánimos para comenzar el día
- Se siente refrescado
- Evita el mal humor
- Le ayuda a realizar las cosas que necesita hacer, como ir al médico y seguir su plan de tratamiento

Hable con su equipo de atención contra el cáncer si tiene problemas de falta de sueño para que le ayuden.

# Qué puede hacer para dormir mejor:



## En cualquier momento

- ✓ Duerma tanto como su cuerpo le pida.
- ✓ Use la cama sólo para dormir y tener relaciones sexuales, no para leer o ver la TV.
- ✓ Pregunte a su médico o enfermero(a) qué le puede ayudar a relajarse.
- ✓ Levántese a la misma hora todos los días.

## Durante el día

- ✓ Trate de hacer ejercicio al menos una vez al día. Hágalo al menos dos o tres horas antes de ir a dormir.
- ✓ Descanse en un lugar tranquilo el mismo periodo de tiempo cada día.
- ✓ Limite las siestas para tenerlas solo por la mañana y no casi a la hora de dormir.
- ✓ Piense y hable sobre todas sus preocupaciones y temores en la mañana, no a la hora de dormir.

## A la hora de dormir

- ✓ Evite bebidas con cafeína de 6 a 8 horas antes de ir a dormir.
- ✓ Evite las bebidas alcohólicas en la noche. Le pueden mantener despierto mientras las metaboliza.
- ✓ Tome bebidas levemente calientes sin cafeína, como leche tibia con miel o té descafeinado antes de ir a dormir.
- ✓ Tome la medicina para dormir o los analgésicos a la misma hora cada noche.
- ✓ Pida a alguien que le dé masajes en la espalda o en los pies antes de ir a dormir.
- ✓ Vaya a la cama cuando sienta sueño y trate de hacerlo aproximadamente a la misma hora cada noche.
- ✓ Mantenga la ropa de cama limpia, esmeradamente arreglada y con las menos arrugas posibles.
- ✓ Genere un ambiente tranquilo para dormir.
- ✓ Prepare una rutina para ir a dormir, como leer o tomar un baño tibio, antes de ir a dormir.
- ✓ Haga ejercicios de respiración profunda que le ayuden a relajarse.

## Hable con su médico o enfermero(a) sobre sus problemas de sueño

Dígale:

- Sus hábitos para dormir durante el día y la noche
- La cantidad de ejercicio que realiza cada día
- Todas las medicinas que está tomando

Esta información ayudará a su médico o enfermero(a) a saber cuál es la causa de sus problemas de falta de sueño. Y una vez que se encuentre la causa, lo más probable es que se le pueda dar un tratamiento satisfactorio.



Gracias a los generosos donativos de corporaciones e individuos participantes como usted, **salvamos vidas** al ayudar a la gente a seguir bien, a recuperarse, a encontrar curas y a luchar contra el cáncer.  
[cancer.org/español](http://cancer.org/español) | 1.800.227.2345

Escrito en julio de 2015  
Written July 2015

Getting Help for Sleep Problems – Sp  
©2009, American Cancer Society, Inc. No. 214200 Rev. 7/15  
Modelos empleados sólo para propósitos ilustrativos.