

Qué hacer con los problemas del sueño

Muchas personas con cáncer tienen problemas para dormir. No obstante; dormir es clave para una buena salud física y mental, así como para el estado de ánimo y el bienestar. Por eso es importante tener una buena rutina de sueño o una buena higiene del sueño.



¿Qué causa los problemas del sueño?

Hay muchas razones por las que las personas con cáncer tienen problemas para dormir. Algunas de estas razones están relacionadas con el cáncer, pero otras no.

Algunas cosas que pueden causar problemas de sueño incluyen:

- Ciertos tratamientos contra el cáncer, incluidas algunas cirugías, la radioterapia y la quimioterapia
- Algunos medicamentos que se usan para manejar el cáncer y afecciones no cancerosas
- Ansiedad, preocupación o depresión
- Sus hábitos durante el día, como no realizar suficiente actividad física
- Efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer o de su tratamiento, como:
 - Dolor
 - Fiebre
 - Náuseas y vómitos
 - Acidez
 - Calambres en las piernas
 - Sudores nocturnos o sensaciones repentinas de calor
 - Dificultad para respirar



¿Cuáles son algunos problemas comunes del sueño?

Algunos problemas comunes del sueño en las personas con cáncer incluyen:

- Sentir la necesidad de descansar y dormir más
- Tener dificultad para conciliar el sueño o para mantenerse dormido (insomnio)
- Dormir demasiado, lo que podría afectar lo que puede hacer durante el día.

- Tomar demasiadas siestas durante el día, lo que podría afectar su sueño por la noche
- Tener demasiado calor o frío, necesidad de ir al baño, sonambulismo, pesadillas o terrores nocturnos

Los cambios en el sueño pueden ser temporales o pueden durar de meses a años después del tratamiento contra el cáncer.

Los problemas del sueño pueden afectar muchos aspectos de su vida. Puede dificultarle:

- Cuidarse a sí mismo y a su familia
- Disfrutar de actividades sociales o pasatiempos



¿Cómo se tratan los problemas del sueño?

Los problemas del sueño pueden ser muy diferentes en cada persona. Comience describiendo sus síntomas a su equipo de atención médica contra el cáncer. Esto les ayudará a determinar la mejor manera de tratar su problema.

Su equipo de atención oncológica podría sugerir que consulte a un especialista en sueño. Un especialista en sueño puede ayudarle a descubrir por qué tiene dificultades para dormir. Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre una referencia, si es necesario.

Algunas formas comunes de tratar los problemas de sueño relacionados con el cáncer incluyen:

- Tratar los efectos secundarios del cáncer o del tratamiento contra el cáncer
- Terapia cognitivo-conductual para ayudarle a sentir menos ansiedad respecto al sueño
- Métodos de relajación, como respiración concentrada, meditación o atención plena (mindfulness)
- Medicamentos



¿Qué puede hacer para ayudar a mejorar su sueño?

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a manejar sus problemas del sueño, como:

- Llevar un diario del sueño. Hacer un seguimiento de su horario para ir a dormir y para despertarse, de sus patrones y de sus siestas puede brindarle pistas sobre las causas de sus problemas del sueño. Una persona que esté con usted en casa o durante la noche también puede ayudarle a describirlos.
- Vaya a dormir y levántese a la misma hora todos los días.
- Intente hacer ejercicio al menos una vez al día. Incluso una caminata corta podría ayudar.
- Evite la cafeína después del mediodía o incluso antes si afecta su sueño.
- Evite el alcohol y la nicotina.
- Utilice un lugar tranquilo para descansar a la misma hora todos los días.

- Tome siestas cortas durante el día si es necesario (30 minutos o menos) para disminuir el efecto en su sueño nocturno.
- Mantenga las sábanas limpias, bien ajustadas y lo más libres de arrugas posible.
- Cree una rutina relajante a la hora de acostarse, como leer o tomar un baño tibio.



Cuándo hablar con su equipo de atención médica contra el cáncer

Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre sus problemas del sueño. Su equipo le hará preguntas sobre sus hábitos de sueño para ayudar a determinar la causa de los problemas. Querrán saber cuándo nota los cambios, con qué cosas tiene problemas o qué empeora o mejora su sueño. Esta información ayudará al equipo de atención médica contra el cáncer a determinar la causa de sus problemas del sueño así como a elaborar un plan para mejorarlo.



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/problemsdesueno o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.