

Qué hacer si tiene Problemas del sueño

What to Do for Sleep Problems – Spanish

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. Debido a esto, es importante tener una buena rutina de sueño o una buena higiene del sueño.



Problemas comunes del sueño en las personas con cáncer

- 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 que le resulte difícil:

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



¿Qué causa los problemas del sueño?

- Ciertas cirugías, radioterapia, terapia hormonal u otros medicamentos que se utilizan para tratar el cáncer
- Medicamentos para el cáncer y afecciones no cancerosas
- Efectos secundarios del cáncer, del tratamiento contra el cáncer o de medicamentos, tales como:
 - Cansancio
 - Dolor
 - Ansiedad y preocupación
 - Depresión

- Fiebre
- Náuseas y vómitos
- Acidez
- Calambres en las piernas
- Sudores nocturnos o sensaciones repentinas de calor
- Dificultad para respirar



Consejos para mejorar su sueño

- Lleve 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 de 6 a 8 horas antes de acostarse; o más tiempo si afecta su sueño.
- Evite el alcohol.
- Utilice un lugar tranquilo para descansar a la misma hora todos los días.
- Tome siestas cortas durante el día si es necesario (menos de una hora) para disminuir el efecto en su sueño nocturno.
- Mantenga las sábanas limpias, bien ajustadas y lo más libres de arrugas posible.
- Cree una rutina a la hora de dormir, como leer o tomar un baño caliente.



Hable 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

intentar descubrir qué está causando los problemas. Querrán saber cuando nota los cambios, qué le causa problemas o cosas que empeoran o mejoran su sueño. Esto ayudará al equipo de atención médica contra el cáncer a encontrar la causa de sus problemas del sueño así como a elaborar un plan para mejorar su sueño.



Para obtener información y respuestas sobre el cáncer, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en cancer.org/es o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

