

Cómo mejorar el sueño cuando regresa a casa

Dormir bien por la noche puede hacerle sentir mejor y darle más energía. Algunos pacientes de cáncer experimentan problemas con el sueño, entre ellos:

- Sentirse somnoliento durante el día.
- Tener problemas para conciliar el sueño.
- Despertarse en medio de la noche.

Si tiene alguno de estos problemas, pruebe las siguientes sugerencias:

Durante el día

Haga ejercicios

- Haga alguna forma de ejercicio cada día, pero no en las 2 a 3 horas previas a la hora de irse a dormir.

Expóngase a la luz solar

- Haga un esfuerzo para obtener algo de luz solar cada día, especialmente por la mañana. Abra las persianas o salga al aire libre.

Limite la siesta

- Tomar una siesta a última hora de la tarde puede hacer más difícil conciliar el sueño en la noche.
- Si siente que debe tomar una siesta, hágalo temprano en el día y ponga un despertador para que suene a los 30 minutos.

Lleve el registro del sueño

- Mantenga un registro de los horarios en que se va a dormir (incluidas las siestas) y que se despierta (incluyendo durante la noche). Esto puede ayudarle a saber si hay un patrón en las noches en que tiene problemas para dormir.

Pregunte por los tratamientos

- Pregunte al médico o enfermera acerca de los tratamientos disponibles para mejorar el sueño, incluida la terapia de conducta. Esto puede ser eficaz sin el uso de medicamentos.
- Tenga una reunión con un especialista en sueño en el Centro de Asesoramiento del MSK. Puede contactarse con el centro al (646) 888-0200.
- El Servicio de Medicina Integrativa del MSK ofrece terapias de relajación que podrían ayudarle a dormir mejor. Puede contactarse con el servicio al (646) 888-0800 o visite www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine

A la hora de dormir

Baje la intensidad de las luces

- La luz le dice al cerebro que debe permanecer despierto, de manera que bajar la intensidad de la luz ayudará a su cuerpo a prepararse para dormir. Apague todas las luces fuertes y por la tarde use bombillas de baja potencia (incluido el baño).
- Limite el tiempo que pasa frente a la computadora, el televisor o los video juegos. Baje la intensidad de la pantalla de ser posible.

Limite los alimentos y bebidas

- Evite la cafeína y nicotina varias horas antes de la hora de irse a dormir. Ambas pueden mantenerlo despierto.
- Limite el consumo de alcohol. Puede ayudarle a conciliar el sueño pero hará que se despierte en medio de la noche.
- Termine de cenar 3 horas antes de irse a dormir.
- Limite los líquidos antes de la hora de irse a dormir, especialmente si se levanta con frecuencia por la noche a orinar.

Haga que el dormitorio sea cómodo

- Mantenga el dormitorio en silencio, oscuro y fresco. Si no puede oscurecer el dormitorio, use una máscara para dormir.
- Si tiene problemas con el ruido, pruebe los tapones para los oídos o el ruido “blanco” como un CD con sonidos marítimos.
- Cambie a una cobija más pesada o más liviana cuando cambia la estación climática.
- No mire televisión, ni use la computadora ni hable por teléfono mientras está acostado en la cama. Use la cama solo para dormir y tener relaciones sexuales.
- No permita que las mascotas duerman en la habitación porque sus movimientos pueden despertarlo.

Tómese tiempo para relajarse cada noche antes de irse a dormir. Pruebe alguno de los siguientes consejos:

- Ejercicios de respiración profunda.
- Meditación.
- Masaje.
- Escuchar música.
- Lectura.
- Un baño tibio.

Aquiete la mente:

- Si no puede sacarse los problemas de la cabeza, haga una lista de las cosas que le preocupan. Luego, escriba qué puede hacer para disminuir tal preocupación. Por ejemplo, podría preguntarle al médico acerca de un síntoma o hablar sobre sus miedos con un amigo o miembro de la familia. Dígase a sí mismo que hará esas cosas el día siguiente.
- Gire los relojes. Mirar el reloj puede mantenerlo despierto y preocupado.
- No se quede despierto en la cama. Sentirse ansioso por no poder dormir puede hacer más difícil conciliar el sueño. Si aún después de 20 minutos está despierto, levántese y haga una actividad relajante hasta sentir sueño.

Si tiene que levantarse en medio de la noche, preste atención a su seguridad:

- Asegúrese de que el piso esté libre de objetos, incluyendo ropa y tapetes.
- Use luces de noche en el baño y el pasillo.
- Tenga un vaso de agua, un teléfono y una lámpara cerca de la cama en caso de necesitarlos.

Mantenga una rutina:

- Vaya a la cama a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora en la mañana, incluidos los fines de semana.

Ejercicio de respiración profunda

La respiración profunda es un ejercicio que puede ayudarle a relajarse. Es muy simple y puede aprenderlo fácilmente. Puede ayudarle a limpiar la mente, liberar tensiones y dormir mejor. Puede hacerlo en cualquier momento que se sienta estresado o ansioso.

1. Póngase cómodo en una silla o en la cama. Levante la cabeza tanto como sea posible.
2. Coloque una mano en el estómago, justo debajo de las costillas. Si es diestro, use la mano derecha; si es zurdo, use la mano izquierda.
3. Exhale completamente a través de la boca.
4. Si puede, cierre los ojos e inhale lenta y suavemente a través de la nariz. Sienta cómo el estómago empuja la mano. Imagine que el aire está llenando todo su cuerpo desde abajo hacia arriba.
5. Haga una pausa por unos segundos. Luego, exhale lentamente a través de la boca o la nariz. Trate de exhalar completamente e imagine el aire que sale de los pulmones, boca o nariz.
6. A medida que exhale, permita que el cuerpo se relaje y se vuelva flácido—como una muñeca de trapo.
7. Repita el ejercicio 5 a 10 veces.