



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Terapia cognitivo conductual para el insomnio

En esta información, se explica qué es la terapia cognitivo conductual para el insomnio (TCC-I).

El insomnio es tener problemas para dormir, para quedarse dormido, o despertarse demasiado temprano o una combinación de todas estas situaciones.

La terapia cognitivo conductual es una terapia basada en la idea de que los pensamientos, los sentimientos y las acciones están conectados. Es un tipo de terapia de conversación (terapia enfocada en conversaciones entre usted y su proveedor de cuidados de la salud) que le ayuda a cambiar el comportamiento.

## Información sobre la TTC-I

La TTC-I es un tipo de terapia cognitivo conductual que le ayuda a mejorar sus hábitos de sueño sin usar medicamentos.

Dentro de la TCC-I, se realiza lo siguiente:

- Aprender sobre el sueño
- Pasar menos tiempo en la cama
- Practicar la higiene del sueño (hábitos saludables para mejorar el sueño)
- Terapia

Usted y su proveedor de cuidados de la salud trabajarán en equipo de 4 a 8 semanas para descubrir la causa de su insomnio y cómo puede tratarla.

## Aprender sobre el sueño

Su proveedor de cuidados de la salud le enseñará distintos aspectos sobre el sueño, como lo que sucede cuando duerme, cómo se desarrolla el insomnio y cómo puede tratarlo.

Para aprender más sobre el insomnio, lea los recursos *Cómo hacer frente al insomnio* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-insomnia](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-insomnia)) y *Cómo dormir mejor durante su permanencia en el hospital* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/improving-your-sleep-during-your-hospital-stay](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/improving-your-sleep-during-your-hospital-stay))

## **Pasar menos tiempo en la cama**

Si tiene insomnio, es probable que quiera pasar más tiempo en la cama para lograr dormir más horas. Sin embargo, pasar más tiempo en la cama no significa pasar más tiempo durmiendo. Usted y su proveedor de cuidados de la salud trabajarán en equipo para establecer un cronograma de sueño que le ayudará a cansarse lo suficiente para lograr un sueño más reparador. Usará un diario de sueño para registrar su sueño y comprender mejor cómo duerme.

Para aprender más sobre cómo llevar un registro en un diario de sueño, lea el recurso *Cómo dormir mejor en casa* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/improving-your-sleep-home](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/improving-your-sleep-home)).

## **Practicar la higiene del sueño**

Si tiene problemas para dormir o mantenerse dormido, es posible que tenga ansiedad al momento de ir a la cama. También es posible que vea la cama como un lugar en el que no puede descansar. A través de la TCC-I, trabajará junto con su proveedor de cuidados de la salud para disminuir su ansiedad respecto al momento de irse a la cama y ver la cama como un lugar de descanso.

Su proveedor de cuidados de la salud le enseñará hábitos de sueño saludables, como los siguientes:

- Apagar las luces
- Apagar los dispositivos electrónicos antes de irse a la cama
- Limitar la cantidad de alimentos y bebidas que ingiere antes de dormir

- Hacer que su habitación sea cómoda
- Relajarse antes de ir a la cama
- Tranquilizar la mente
- Hacer ejercicios de respiración profunda antes de dormir
- Levantarse de la cama de una forma segura
- Cada noche seguir la misma rutina a la hora de ir a la cama

## Terapia

A veces, no poder dormir le puede hacer tener pensamientos negativos sobre el sueño y sobre ir a la cama. Estos pensamientos negativos pueden empeorar el insomnio.

Entre los ejemplos de estos pensamientos negativos, se encuentran pensar que no va a poder llevar a cabo sus actividades con normalidad si no duerme 8 horas o si no logra la cantidad de sueño apropiada. También podría pensar que se enfermará si no duerme lo suficiente.

Su proveedor de cuidados de la salud trabajará en colaboración con usted a través de la terapia de conversación para descubrir qué pensamientos negativos tiene sobre el sueño y cómo puede controlarlos.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia - Last updated on February 8, 2021  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center