Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Terapia cognitivo conductual para el insomnio

En este documento informativo, se explica qué es la terapia cognitivo conductual para el insomnio (TCC-I).

El isnomnio 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 medicinas.

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) 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)

## Pasar menos tiempo en la cama

Si tiene insomnio, es probable que quiera pasar más tiempo en la cama para lograr dormir más. Sin embargo,

pasar más tiempo en la cama no significa pasar más tiempo durmiendo. Usted y su proveedor de cuidados de la salud colaborarán para establecer un horario de sueño. Esto se basa en su capacidad para dormir. La capacidad para dormir es la cantidad total de tiempo que actualmente puede dormir. 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).

Durante sus visitas semanales, usted y su proveedor de cuidados de la salud ajustarán su plan para dormir para ayudarle a dormir más con el tiempo. La TTC-I le ayuda a pasar más tiempo del que está en cama durmiendo.

## 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.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.


Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center