Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo dormir mejor durante su permanencia en el hospital

Esta información le ayudará a dormir mejor durante su permanencia en el hospital.

Dormir bien por la noche puede hacerle sentir mejor y darle más energía. También puede ayudarle a combatir infecciones y a que sanen las heridas.

Cambios en la forma de dormir

A muchas personas les cuesta dormir en el hospital. Los cambios en su forma habitual de dormir puede deberse a muchos factores. Algunos ejemplos son:

- La luz del cuarto de hospital puede ser demasiado brillante por la noche o demasiado oscura durante el día.
- Los tratamientos y controles durante la noche pueden mantenerlo despierto, así como los cuidados que reciba su compañero de cuarto.
- Los efectos secundarios de los medicamentos podrían mantenerle despierto o hacerle sentir somnoliento durante el día, por lo que no pueda dormirse por la noche.
- Los síntomas causados por el cáncer o los tratamientos, como la ansiedad, el dolor, la dificultad para respirar o la necesidad de ir al baño con frecuencia.

Maneras de mejorar el sueño

Si tiene problemas para dormir durante la noche o se siente cansado el día siguiente, ponga en práctica las siguientes ideas:

Traiga objetos de su casa

Si lo desea, puede traer al hospital objetos que le ayuden a dormir y le hagan sentir más cómodo. Si es que aún no los tiene, quizás pueda pedirle a alguien que se los traiga.

Esos objetos pueden ser:

- Tapones para los oídos
- Antifaz
- Audífonos
- Bata
- Pantuflas
- Almohada

Durante el día

Deje que entre la luz en el cuarto

- Abra las persianas en la mañana. La luz ayuda a que el cuerpo sepa qué hora del día es.

Haga actividad física y ejercicio todas las veces que le sea posible

- Si puede, trate de hacer actividades físicas livianas.
- Camine por el piso del hospital, si puede hacerlo.
- Haga ejercicios en la cama o silla. Pídale a su enfermero el recurso *Programa general de ejercicio: Nivel 1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1).

Limite las siestas

- Dormir siestas en las últimas horas de la tarde puede hacer que sea más difícil para usted dormirse por la noche.
- Si desea tomar una siesta, hágalo más temprano durante el día y ponga la

alarma para despertarse después de 30 minutos.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud

- Pregúntele al médico o enfermero si es posible cambiar el horario de sus medicamentos, de modo que no tenga que despertarse durante la noche para tomarlos.

A la hora de ir a la cama

Limite los alimentos y las bebidas

- Después del mediodía, evite la cafeína como café, té negro o verde, refrescos y chocolate.
- Termine de cenar 3 horas antes de irse a dormir.

Tome sus medicamentos para dormir

- Si toma medicamentos para dormir, pídale al enfermero que se los traiga una hora antes de irse a dormir.
- Debe tomar su medicamento para dormir entre las 9:00 p.m. y la medianoche, para que no tenga sueño al día siguiente.

Relájese antes de irse a la cama

Para relajarse antes de irse a dormir, pruebe alguna de las siguientes actividades de relajación:

- Ejercicios de respiro profundo. Véase la sección “Ejercicio de respiro profundo” para obtener instrucciones.
- Meditación. Puede encontrar meditaciones guiadas para dormir aquí: www.mskcc.org/meditation.
- Masajes.
- Escuchar música relajante.
- Lectura.

Mantenga la habitación oscura

- Baje las persianas.
- Cierre las cortinas.
- Apague el televisor y las computadoras.
- Use un antifaz.

Mantenga el cuarto silencioso

- Ponga en silencio su teléfono celular después de las 10:00 p.m.
- Si debe dejar el televisor encendido, use audífonos para no molestar a su compañero de cuarto.
- Use tapones para los oídos para bloquear el ruido.
- Escuche ruido blanco, como una lista de reproducción con sonidos del mar. Asegúrese de usar audífonos.

Si no puede dormirse

Trate de tranquilizarse con estas estrategias:

- Si no puede dejar de pensar en las preocupaciones, haga una lista de las cosas que le preocupan. A continuación, escriba lo que puede hacer para acabar con esa preocupación o aliviarla. Por ejemplo, le puede preguntar a su médico acerca de un síntoma o puede hablar sobre sus miedos con un amigo o familiar. Dígase que hará esas cosas el día siguiente.
- Si no puede quedarse dormido, levántese y camine un poco. También puede probar con una actividad corta, como leer un libro o hacer un crucigrama durante 30 minutos. A continuación, haga una actividad de relajación.

Ejercicio de respiro profundo

El ejercicio de respiro profundo le puede ayudar a relajarse. Es muy sencillo y puede aprenderlo solo. Puede ayudarle a aclarar la mente, liberar tensión o estrés y dormir mejor. Puede practicarlo en cualquier momento en que se sienta

estresado o ansioso.

1. Siéntese cómodamente en una silla o recuéstese en la cama. Si se recuesta en la cama, coloque varias almohadas debajo de la cabeza.
2. Ponga una mano sobre el estómago, justo arriba del ombligo. Si es usted diestro, entonces ponga la mano derecha. Si es zurdo, ponga la izquierda.
3. Saque todo el aire por la boca.
4. Si puede, cierre los ojos e inhale lenta y profundamente por la nariz. Sienta cómo el estómago levanta la mano. Imagine que el aire le llena el cuerpo de pies a cabeza.
5. Haga una pausa por algunos segundos. Luego, exhale lentamente por la boca o la nariz. Trate de exhalar completamente e imagine el aire salir de los pulmones, la boca o la nariz.
6. A medida que exhale, permita que el cuerpo se relaje y quede inerte, como un muñeco de trapo.
7. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.

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.

Improving Your Sleep During Your Hospital Stay - Last updated on September 3, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center