Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo dormir mejor en casa

Esta información le ayudará a dormir mejor cuando esté en casa.

Dormir bien de noche es muy importante para la salud física y mental. Dormir el tiempo que necesita:

- Mejora su capacidad de aprender, recordar y solucionar problemas.
- Disminuye la presión arterial.
- Ayuda a controlar el peso.
- Fortalece el sistema inmunitario, que es la forma en que el cuerpo lucha contra las infecciones.
- Ayuda al cuerpo a sanar.
- Le da más energía durante el día.

Algunas personas con cáncer o sobrevivientes de cáncer pueden tener problemas para dormir. Estos pueden incluir:

- Sentirse soñoliento durante el día.
- Tener problemas para quedarse dormido.

- Despertarse en mitad de la noche.

Los problemas relativos al sueño también pueden ser una consecuencia de otras enfermedades, además del cáncer. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si cree que esto podría ser un problema para usted. Para obtener más información sobre problemas de sueño, lea *Cómo hacer frente al insomnio* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-insomnia).

## Maneras de mejorar el sueño

Si tiene problemas para dormir, pruebe las siguientes ideas.

### Durante el día

### Ejercicio

- Haga alguna forma de ejercicio todos los días.
- Deje de hacer ejercicio de 2 a 3 horas antes de la hora de ir a la cama.

### Tome algo de luz solar

- Intente tomar algo de luz solar cada día, especialmente en la mañana. La luz ayuda a que el cuerpo sepa qué hora del día es. Abra las persianas de las ventanas o salga afuera.

### 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.

## Lleve un registro de su sueño

- Lleve un diario de sueño o un registro de las horas a las que se va a dormir (incluidas las siestas) y a las que se despierta (incluso durante la noche). Esto puede ayudar a mostrarle los patrones que estén afectando su sueño.

Utilice el diario de sueño que aparece a continuación o haga su propio diario. Tráigalo con usted y muéstreselo al proveedor de cuidados de la salud si tiene problemas para dormir.

## Ejemplo de diario de sueño

| **Fecha** | *Ejemplo*: 7/7/2022 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Hora a la que se fue a la cama** | 10 p.m. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tiempo que tardó en dormirse** | 20 minutos | | | | |
| **Cantidad de veces que se despertó durante la noche** | 2 veces | | | | |
| **Hora a la que se despertó para el día** | 7 a. m. | | | | |
| **Cantidad total de horas de sueño** | 8 horas | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Siestas: ¿cuántas siestas durmió y cuánto duró cada una?** | Dormí 2 siestas. Una al mediodía durante 15 minutos y otra a las 4 p.m. durante 30 minutos | | | | |
| **Notas** | No comí antes de irme a la cama, escuché música antes de acostarme | | | | |

## Pregunte sobre los tratamientos que pueden ayudar

Pregunte a sus proveedores de cuidados de la salud sobre los tratamientos disponibles para mejorar el sueño, incluida la terapia cognitiva conductual para el insomnio (CBT-I). Esta puede ser eficaz sin el uso de medicamentos. Para obtener más información, lea *Terapia cognitivo conductual para el insomnio* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/cognitive-behavioral-therapy-insomnia)

- Existen algunos medicamentos que pueden ayudar si otros tratamientos no funcionan. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más información.
- Comuníquese con el Centro de Orientación de MSK para reunirse con un especialista en sueño. El número es 646-888-0200.
- El Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK tiene terapias de relajación que pueden ayudarle a dormir mejor. Para comunicarse con este servicio, llame al 646-449-1010 o visite www.msk.org/integrativemedicine

## A la hora de ir a la cama

### Apague las luces

- La luz le indica al cerebro que permanezca despierto; por lo tanto, apagar las luces ayudará a su cuerpo a prepararse para dormir. Apague las luces brillantes y utilice bombillas de luz de bajo consumo o luces nocturnas cuando sea de noche (incluso en el baño).
- Evite los dispositivos con luz azul de 2 a 3 horas antes ir a la cama. Entre estos dispositivos se encuentran el teléfono móvil, la tableta, la computadora y las bombillas LED. Si necesita usar su dispositivo electrónico, bájele el brillo a la pantalla, si

puede. También puede comprar un par de gafas de bloqueo de luz azul para usar cuando utiliza un dispositivo electrónico.

## Limite los alimentos y las bebidas

- Evite la cafeína, como café, té negro o verde, refrescos y chocolate, varias horas antes de la hora de ir a la cama.
- No fume, utilice cigarrillos electrónicos (o “e-cigarettes” en inglés) ni utilice otros productos con nicotina varias horas antes de la hora de ir a la cama. Pueden mantenerle despierto.
- Evite consumir alcohol. Es posible que le ayude a dormir, pero puede hacer que se despierte a mitad de la noche.
- Termine de cenar al menos 3 horas antes de irse a dormir.
- Intente no beber demasiado líquido, como agua o jugo, antes de la hora de ir a la cama, especialmente si a menudo se levanta de noche para orinar (hacer pipí). Levantarse muchas veces durante la noche puede interrumpirle el sueño y hacer que se sienta más cansado durante el día.

## Haga que su habitación sea cómoda

- Mantenga su habitación silenciosa, oscura y fresca. Si no puede oscurecer su habitación, utilice una mascarilla

para dormir.

- Si el ruido es un problema, pruebe usar tapones para oídos o ruido blanco, como una lista de reproducción con sonidos del mar.
- Cambie a una cobija más pesada o más liviana a medida que cambian las estaciones.
- No mire TV, utilice la computadora ni el teléfono inteligente; tampoco hable por teléfono mientras esté acostado en la cama. Utilice la cama solo para dormir y para la actividad sexual.
- No permita que las mascotas duerman en su habitación porque posiblemente se muevan y lo despierten.

### 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" de este recurso para obtener instrucciones.
- Meditación. Puede encontrar meditaciones guiadas para dormir aquí: www.mskcc.org/meditation
- Masajes.
- Escuchar música relajante.
- Lectura.

- Un baño caliente.

## Tranquilice la mente

- 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 una actividad corta, como leer un libro durante 30 minutos. A continuación, haga una actividad de relajación.
- Voltee los relojes de modo que no los vea. Quedarse mirando el reloj puede mantenerlo despierto y preocupado.

## 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.

## Preste atención a la seguridad al levantarse de la cama

- Asegúrese de que el piso alrededor de la cama no tenga objetos con los que pueda tropezar y caerse.
- Utilice luces nocturnas en el baño y el pasillo.
- Tenga un vaso de agua, un teléfono y una lámpara al lado de la cama en caso de que los necesite.

### Mantenga una rutina

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

## Otros recursos

Visite www.msk.org/cancer-care/survivorship/videos-survivors/improving-sleep-after-treatment para ver un video sobre formas de mejorar el sueño después del tratamiento.

### Centro de Orientación (Counseling Center)

www.msk.org/counseling
646-888-0200
Muchas personas piensan que la orientación les ayuda. Nuestro Centro de Orientación ofrece asesoramiento a personas, parejas, familias y grupos. También podemos recetarle medicamentos para ayudarle si se siente ansioso o deprimido. Para programar una cita, pida una referencia a su proveedor de cuidados de la salud o llame al número que se proporcionó anteriormente.

### Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (Resources For Life After Cancer, RLAC)

646-888-8106
En MSK, la atención no termina después de su tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan

terminado con el tratamiento y para sus familias.

Este programa cuenta con muchos servicios. Ofrecemos seminarios, talleres, grupos de apoyo y asesoramiento sobre la vida después del tratamiento. También podemos ayudar con problemas de seguros y empleo.

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