Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente al insomnio

En este recurso se explica qué es el insomnio y cómo controlarlo.

Información sobre el insomnio

El insomnio es tener problemas para dormirse o permanecer dormido, despertarse demasiado temprano o más de una de estas cosas. Puede suceder incluso cuando tiene suficiente tiempo para dormir. Las personas con insomnio a menudo tienen problemas para volver a dormirse una vez que se despertaron. Muchas personas con cáncer padecen de insomnio.

Existen 2 tipos de insomnio:

- **El insomnio agudo** dura menos de 3 meses y generalmente mejora por sí solo. A veces, el insomnio agudo puede convertirse en insomnio crónico.
- El **insomnio crónico** es cuando se tienen problemas para dormir durante 3 o más noches por semana durante 3 meses o más.

Se recomienda que los adultos duerman alrededor de 7 horas por noche o más.

Causas del insomnio

El insomnio puede deberse a muchas causas, por ejemplo:

- Ansiedad o estrés causados por eventos importantes de la vida. Por ejemplo, un diagnóstico de cáncer o la muerte de un ser querido. Lea Cómo hacer frente a la ansiedad para obtener más información.
- Cambios en su rutina diaria o en su entorno.
- Hábitos de sueño poco saludables. Esto incluye mirar televisión en la cama o usar la cama para actividades distintas al sueño o la actividad sexual.
- Algunas medicinas.
- Problemas de salud.

Signos de insomnio

El insomnio puede causar síntomas físicos, síntomas emocionales o ambos. Es importante prestar atención a las señales de insomnio y pedir ayuda cuando la necesite. Los signos de insomnio incluyen:

- Problemas para conciliar el sueño.
- Despertarse a menudo durante la noche y tener problemas para volver a dormirse.
- Despertarse muy temprano por la mañana.
- Sentirse muy cansado durante el día y tener poca energía.
- Problemas para concentrarse. Esto puede afectar la forma en que trabaja o estudia.

Hable con su equipo de atención si tiene alguno de estos signos.

Sugerencias para hacer frente al insomnio

El insomnio puede afectar su estado de ánimo y su salud. Es por esto que es importante el cuidado de usted mismo. Si no lo hace, puede sentir que está demasiado estresado o cansado para hacer cualquier cosa.

Estos son algunos consejos que pueden servirle para controlar el insomnio.

Establezca un horario de sueño regular

Tenga un horario regular con un horario establecido para dormir y despertarse. Esto puede ayudarle a dormirse y despertarse descansado.

Haga actividad física ligera

La actividad física ligera puede ayudar a su cuerpo a prepararse para dormir. Salga a tomar aire y sol, y dé paseos a pie o en bicicleta. Hable con su médico antes de comenzar nuevos ejercicios.

Cree un ambiente ideal para dormir

Asegúrese de que la habitación en la que duerme sea fresca, oscura y tranquila. Su cama, almohada y sábanas deben ser cómodas para usted.

Si tiene mascotas que son activas por la noche, trate de que no duerman con usted en su cama. Sáquelas de su habitación o póngalas en su propia cama. Esto ayudará a evitar que lo molesten mientras duerme.

Relájese y cálmese antes de acostarse

Evite las luces brillantes y las actividades estimulantes antes de ir a la cama. Esto incluye los ejercicios de intensidad vigorosa o las tareas estresantes para el trabajo. Cree una rutina tranquila y relajante para la hora de acostarse. Por ejemplo:

- Tome un baño o una ducha caliente antes de acostarse.
- Escriba un diario.
- Lea.
- Haga ejercicios suaves de estiramiento o yoga.

Pruebe distintas técnicas para relajarse

Las técnicas de relajación pueden ayudarle a controlar su ansiedad y mejorar el sueño. Pruebe con lo siguiente:

- Respiraciones profundas.
- Meditación.
- Acupresión. Esto implica ejercer presión sobre partes del cuerpo para ayudarle a relajarse.

También puede visitar www.msk.org/meditation para escuchar meditaciones guiadas gratuitas.

Evite la luz azul de 2 a 3 horas antes de ir a la cama

La luz azul es la luz que irradian los dispositivos electrónicos. Estos dispositivos incluyen los teléfonos móviles, las tabletas, las computadoras y las bombillas LED.

Muchos dispositivos tienen un filtro de luz azul que puede configurar para la noche. También puede comprar anteojos que bloquean la luz azul para usarlos cuando use un dispositivo.

Medicinas

Si el insomnio interfiere con sus actividades diarias, las medicinas pueden ayudarle. Hay muchas medicinas que pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y tratar el insomnio. Para obtener más información, hable con su equipo de atención. También puede llamar al 646-888-0200 para programar una cita en el Centro de Orientación (Counseling Center).

Tratamientos para el insomnio

Independientemente de cuánto tiempo haya tenido insomnio, existen tratamientos que pueden ayudar. Hable con su equipo de atención sobre los tratamientos para el insomnio. El primer paso es informarle a su equipo de atención médica, que podrá ayudarle a encontrar los recursos correctos.

Terapias de medicina integral para el insomnio en MSK

MSK ofrece terapias de medicina integral para tratar o controlar el insomnio. Llame al 646-608-8550 o lea *Terapias de medicina integral y tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment) para obtener más información.

Terapia cognitiva conductual para el insomnio (CBT-I)

La CBT-I es un tipo de terapia conversacional que ayuda a las personas a cambiar sus hábitos de sueño sin usar medicinas.

Acupuntura

La acupuntura puede servir para tratar el insomnio. La acupuntura es una forma de tratamiento en la medicina tradicional china. Un acupunturista aplicará agujas muy finas en ciertos puntos del cuerpo. Un acupunturista es una persona con capacitación especial en acupuntura. Para obtener más información, lea *Información sobre la acupuntura* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupuncture).

Recursos de MSK

Hable con su equipo de atención si el insomnio afecta su vida diaria de alguna forma. También puede contactar a cualquiera de los recursos en esta sección para obtener ayuda. Podemos ayudarle a encontrar el tratamiento adecuado para usted.

Trabajo social
212-639-7020
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/individual-family-counseling/social-work-experts
Nuestros trabajadores sociales brindan apoyo emocional y orientación a los pacientes, sus familiares, amigos y cuidadores. El trabajo social ofrece programas, entre ellos, grupos de apoyo en persona y en línea. También ayudan con cuestiones prácticas, como transporte a las citas médicas y de vuelta a

casa, vivienda provisional y aspectos financieros. En todos los centros de MSK hay trabajadores sociales a la disposición. Para hablar con un trabajador social, consulte a su médico o enfermero o llame al 212-639-7020.

Centro de Orientación

646-888-0200
www.msk.org/experience/patient-support/counseling
Muchas personas descubren que la orientación les ayuda a controlar sus emociones al realizar tareas de cuidado. Los consejeros de MSK ofrecen ayuda a personas, parejas, familias, cuidadores y grupos. También pueden recetar medicamentos para la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental. Para obtener más información, consulte a su médico o enfermero, o llame al 646-888-0200.

Servicio de Bienestar y Medicina Integral

Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral (Integrative Medicine and Wellness Service) ofrece muchos servicios para complementar (acompañar) la atención médica tradicional. Algunos servicios son: terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Para programar una cita para usar estos servicios, llame al 646-449-1010.

También puede programar una consulta con el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. Los proveedores trabajarán con usted para elaborar un plan para crear un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Para programar una cita, llame al 646-608-8550.

Horario

De lunes a viernes de 9 a. m. a 8 p. m.
Sábados de 9 a. m. a 5 p. m.

Ubicación

Bendheim Integrative Medicine Center
205 East 64th Street (en la calle 64th entre las avenidas Second y Third)
Nueva York, NY 10065

Educación para pacientes y cuidadores

www.mskcc.org/pe

Visite el sitio web de Educación para pacientes y cuidadores para hacer búsquedas en nuestra biblioteca virtual. Ahí encontrará recursos educativos escritos, videos y programas en línea.

Programas virtualeswww.msk.org/vp
Los programas virtuales de MSK ofrecen educación y apoyo en línea para pacientes y cuidadores, incluso cuando no puede venir a MSK en persona. A través de sesiones interactivas en vivo, puede obtener información sobre el diagnóstico de su ser querido y qué esperar durante el tratamiento. También puede aprender a prepararse para las diversas etapas de la atención del cáncer. Las sesiones son confidenciales, gratuitas y las dirige personal clínico experto. Si le interesa participar en un Programa Virtual, visite www.msk.org/vp para saber más.

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