



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo hacer frente al insomnio

En esta información se explica qué es el insomnio y cómo controlarlo.

## Acerca del insomnio

El insomnio es cuando una persona tiene problemas para conciliar el sueño, para quedarse dormida, se despierta demasiado temprano o una combinación de todas estas situaciones. 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.

## Causas del insomnio

El insomnio puede deberse a muchas causas, por ejemplo:

- Ansiedad o estrés causados por eventos importantes de la vida, como un diagnóstico de cáncer o la muerte de un ser querido. Si desea obtener más información sobre cómo manejar la ansiedad o el estrés, lea el recurso *Cómo hacer frente a la ansiedad durante el tratamiento del cáncer* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-during-your-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-during-your-cancer-treatment)).
- Cambios en su entorno u horario de trabajo, por ejemplo, mudarse a un lugar

nuevo.

- Hábitos de sueño poco saludables, como mirar televisión en la cama o usar su cama para otras actividades que no sean dormir o tener actividad sexual.
- Algunos medicamentos.
- Problemas médicos.

## Indicios de insomnio

Los siguientes pueden ser indicios de insomnio:

- Problemas para conciliar el sueño
- Despertarse a menudo durante la noche y tener problemas para volver a dormirse
- Despertarse muy temprano por la mañana

Las personas que padecen de insomnio pueden sentirse muy cansadas durante el día y tener poca energía. También pueden tener problemas para concentrarse, lo que puede afectar la forma en que trabajan o estudian.

Si tiene alguno de estos indicios, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

## Cómo hacer frente a su insomnio

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

Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

- **Establezca un horario de sueño regular.** Tener un horario regular con horas fijas para dormirse y despertarse puede ayudar a conciliar el sueño y despertarse descansado.
- **Realice alguna actividad física ligera al menos 2 a 3 horas antes de acostarse.** Una actividad física ligera puede ser salir a caminar o dar un paseo

breve en bicicleta. Salir al aire fresco y al sol puede ayudar a su cuerpo a prepararse para dormir por la noche.

- **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 y estas están activas por la noche, trate de no dejarlas dormir en la cama con usted. Sáquelas de su habitación o póngalas en el suelo 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, como los ejercicios de intensidad vigorosa o las tareas estresantes para el trabajo. Intente crear una rutina tranquila y relajante antes de acostarse. Puede hacer esto dándose una ducha o un baño caliente antes de acostarse, escribiendo un diario, leyendo o haciendo ejercicios suaves de estiramiento o yoga.
- **Pruebe técnicas de relajación.** Las técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación y la acupresión (presionar partes del cuerpo para relajarse), pueden ayudarle a controlar su ansiedad y mejorar el sueño. Para obtener más información, lea el recurso *Terapias de medicina integral y tratamiento contra el cáncer* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment)) o hable con su proveedor de cuidados de la salud. También puede escuchar meditaciones guiadas gratuitas en [www.mskcc.org/meditation](http://www.mskcc.org/meditation).
- **Evite los dispositivos con luz azul de 2 a 3 horas antes de acostarse.** La luz azul es la luz que proviene de dispositivos electrónicos, por ejemplo, su teléfono celular, tableta, computadora y bombillas LED. Muchos dispositivos electrónicos tienen un filtro de luz azul que puede configurarse para la noche. También puede comprar un par de gafas de bloqueo de luz azul para usar cuando usa un dispositivo electrónico.
- **Hable con su proveedor de cuidados de la salud acerca de otros tratamientos para el insomnio.** Muchas terapias de medicina integral que se ofrecen en Memorial Sloan Kettering (MSK) pueden ayudar a tratar o controlar el insomnio. A modo de ejemplo, se pueden mencionar la terapia cognitiva conductual para el insomnio (CBT-I) y la acupuntura.

- CBT-I es un tipo de terapia conversacional que ayuda a las personas a cambiar sus hábitos de sueño sin usar medicamentos. A menudo funciona bien para personas con insomnio crónico.
- La acupuntura es una forma de tratamiento en la medicina tradicional china. Se realiza mediante la aplicación de agujas muy delgadas en ciertos puntos del cuerpo. La investigación demuestra que la acupuntura puede ayudar a tratar el insomnio. Para obtener más información sobre la acupuntura, lea el recurso *Información sobre la acupuntura* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupuncture](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupuncture)).
- Para obtener más información sobre otras terapias de medicina integral que pueden ayudarle a controlar su insomnio, lea el recurso *Terapias de medicina integral y tratamiento contra el cáncer* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment)).

## Recursos de MSK

### Centro de Orientación (Counseling Center)

646-888-0200

Muchas personas piensan que la orientación les ayuda a controlar sus emociones durante el tratamiento contra el cáncer. Nuestros consejeros ofrecen ayuda a personas, parejas, familias y grupos. También pueden recetar medicamentos para la ansiedad o la depresión.

Nuestros consejeros ofrecen servicios para pacientes hospitalizados o ambulatorios. Estamos ubicados en 641 Lexington Avenue. Entre por 54<sup>th</sup> Street (entre las avenidas Lexington y Third).

### Programa de Medicina integral

646-888-0800

[www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine)

Nuestro Servicio de Medicina Integral ofrece diversas terapias que complementan (que van junto con) la atención médica tradicional. Algunos de los servicios que se ofrecen son: terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Los servicios se ofrecen a pacientes, sus

familiares y cuidadores, y al público en general. Para obtener más información o para programar una cita, llame al 646-888-0800.

## **Horas**

De lunes a viernes, de 9:00 AM a 8:00 PM.

Sábados de 9:00 AM to 5:00 PM

## **Ubicación**

Bendheim Integrative Medicine Center

1429 First Avenue en la calle East 74<sup>th</sup>

New York, NY 10021

## **Trabajo social de oncología**

212-639-7020

Nuestros trabajadores sociales de oncología ofrecen apoyo emocional y orientación a pacientes y sus familiares y amigos. Algunos de nuestros servicios incluyen grupos de apoyo continuos en línea y en persona para pacientes que se encuentran en tratamiento y para las personas que los cuidan. También podemos prestar ayuda con aspectos prácticos como problemas de transporte e inquietudes de carácter financiero, mientras esté recibiendo tratamiento.

Los trabajadores sociales de oncología se encuentran a disposición en todos los pisos para pacientes del Memorial Hospital, y en todas las instalaciones ambulatorias de MSK, incluso nuestras clínicas regionales. Para hablar con un trabajador social de oncología, pregunte a su médico o enfermero, o bien llame al número que se proporcionó anteriormente.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

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

---

Managing Insomnia - Last updated on July 10, 2020

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center