



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente al insomnio: información para cuidadores

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

Información sobre el insomnio y el cuidado

Si bien brindar cuidado a un ser querido con cáncer puede ser una experiencia gratificante que le brinda sentido a su vida, también puede ser estresante y desafiante lograr un equilibrio entre ayudar a su ser querido y sus propias responsabilidades. Ser un cuidador implica hacer muchas tareas, como administrar medicamentos, cocinar, encargarse del papeleo, planificar las citas y monitorear los síntomas. Usted quizás sienta que tiene que hacer todo esto de una vez, lo cual puede ser abrumador. Es por esto que es común para los cuidadores sentirse demasiado estresados para dormir. Muchos cuidadores tienen dificultades para crear un ambiente tranquilo donde puedan dormir, especialmente aquellos que duermen con la persona que cuidan. Todos estos factores combinados contribuyen al insomnio en los cuidadores.

El insomnio es tener problemas para dormir, mantenerse dormido, despertar muy temprano, o una combinación de todas estas cosas, incluso cuando tiene suficiente tiempo para dormir. Las personas con insomnio a menudo tienen problemas para volver a dormirse una vez que se despertaron. Se recomienda que los adultos duerman 7 horas o más por noche, pero la responsabilidad que implica cuidar a una persona puede dificultarlo.

Causas de insomnio para cuidadores

El insomnio puede deberse a muchas causas, por ejemplo:

- La ansiedad o el estrés causados por el cuidado de otra persona mientras hace frente a sus propias responsabilidades y reacciones emocionales hacia la enfermedad de su ser querido.
 - Para obtener más información sobre cómo hacer frente a la ansiedad o el estrés, lea el recurso *Cómo hacer frente a la ansiedad: información para cuidadores* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-caregivers).
- Cambios en su rutina diaria o en su entorno causados por su rol de cuidador.
- Sentir que usted siempre debe estar despierto y listo para el cuidado de su ser querido.
- 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.
- Hacer frente a muchas responsabilidades.
- Una sensación de pérdida de control sobre su propia vida.
- Preocupaciones por el bienestar de su ser querido.
- No tener suficiente apoyo de parte de su familia, sus amigos, el equipo de atención médica u otras personas en su vida.
- Algunos medicamentos.
- Problemas médicos.

Efectos del insomnio en cuidadores

El insomnio afecta su capacidad para hacer el importante trabajo de cuidado porque usted se siente cansado y tiene poca energía durante todo el día. También puede afectar su propia salud mental y física. Después de solo 1 noche de insomnio, es más probable que se resfríe, tenga un accidente, sienta emociones intensas y pierda la concentración.

Después de varias veces de dormir menos que 7 horas cada noche, aumenta el riesgo de sufrir depresión, derrame, enfermedad cardíaca, cáncer de mama y colorrectal, diabetes y muerte prematura. No dormir lo suficiente también

destruye las células del cerebro, lo que causa más problemas como la pérdida de memoria. Por lo general, el insomnio también hace que sea más difícil para usted cuidar de su ser querido y atender sus necesidades.

Indicios de insomnio en cuidadores

El insomnio puede causar síntomas físicos, síntomas emocionales o ambos. Es importante reconocer los indicios del insomnio y pedir ayuda cuando la necesite. 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 manejar su insomnio mientras es cuidador

El insomnio no solo afecta su humor sino que además puede afectar su salud y el cuidado que le brinda a su ser querido. Es por esto que es importante el cuidado de usted mismo. Si no lo hace, pronto sentirá que está demasiado estresado o cansado para hacer cualquier cosa. 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.

- **Haga alguna actividad física ligera.** 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 una mascota que es activa durante la noche, trate de no dejar que duerma en su 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.
- **Pida ayuda y acéptela.** Pida ayuda a sus amigos y familiares con las tareas domésticas o con la preparación de comidas. Cuando las personas ofrezcan su ayuda, acéptela. Es normal sentirse culpable por aceptar recibir ayuda, pero necesitar apoyo no es un signo de debilidad o fracaso. Cuanto menos abrumado se sienta, mejor dormirá y estará mejor predispuesto para cuidar a su ser querido y a sí mismo.
- **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. También puede escuchar meditaciones guiadas gratis en www.mskcc.org/meditation.
- **Evite los dispositivos electrónicos con luz azul de 2 a 3 horas antes de ir a la cama.** La luz azul es la luz que irradian los dispositivos electrónicos, tales como celulares y lámparas de luz 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.
 - 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).
 - Para obtener más información sobre otras terapias de medicina integral que pueden ayudarle a controlar el insomnio, llame al 646-888-0800 o visite www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine.

Recursos de MSK

Si el insomnio está afectando su vida de alguna manera, hable con su proveedor de cuidados de la salud. 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 ofrecen apoyo emocional y orientación a pacientes y 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 todas las ubicaciones de MSK hay trabajadores sociales a la disposición. Para hablar con un trabajador social, hable con su médico o enfermero o llame al 212-639-7020.

Centro de Orientación (Counseling Center)

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling

A muchas personas les parece que la orientación les ayuda a controlar sus emociones durante el 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, hable con su médico o su enfermero, o llame al 646-888-0200.

The Caregivers Clinic

La Caregivers Clinic ofrece apoyo específicamente a los cuidadores que tienen dificultades para lidiar con las exigencias de su función. Para obtener más información, llame al 646-888-0200 o visite www.mskcc.org/cancer-care/doctor/allison-applebaum.

Ubicación

Centro de Orientación de MSK

641 Lexington Avenue (en 54th Street entre Lexington y Third Avenues)

70 piso

New York, NY 10022

Programa de Medicina integral

646-888-0800

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 74th

New York, NY 10021

Educación para pacientes y cuidadores

www.mskcc.org/pe

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

Programas virtuales

www.mskcc.org/vp

Los programas virtuales de MSK ofrecen educación y apoyo en línea a pacientes y cuidadores, incluso si no puede ir en persona a MSK. Mediante sesiones interactivas en directo, usted puede enterarse del diagnóstico de su ser querido, saber qué esperar durante el tratamiento y cómo 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.mskcc.org/vp para obtener más información.

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

Managing Insomnia for Caregivers - Last updated on September 3, 2020

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