EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente al insomnio: información para cuidadores

En esta información se explica qué es el insomnio y cómo puede controlarlo mientras cuida a un ser querido.

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.

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

Causas de insomnio en los cuidadores

El cuidado de un ser querido con cáncer puede ser una experiencia gratificante que aporta significado y propósito. Cuidar de un ser querido mientras maneja sus propias responsabilidades, sentimientos y preocupaciones sobre la enfermedad de su ser querido puede causar

ansiedad o estrés.

Ser un cuidador implica hacer muchas tareas, como administrar medicamentos, cocinar, hacer el papeleo, programar citas y hacer un seguimiento de 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.

Lea *Cómo hacer frente a la ansiedad: información para cuidadores* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-caregivers) para obtener más información sobre cómo hacer frente a la ansiedad o el estrés.

El insomnio también puede ser causado por:

- Cambios en su rutina diaria o en su entorno causados por su rol de cuidador.
- Tener dificultades para crear un espacio tranquilo para dormir. Esto puede ser especialmente difícil si duerme con la persona que está cuidando.
- Sentir que usted siempre debe estar despierto y listo para el cuidado de su ser querido.
- 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.

- Sentir que no tiene control sobre su propia vida.
- 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.

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 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, lo que puede afectar la forma en que trabaja o estudia.

Si tiene alguno de estos indicios, hable con su proveedor

de cuidados de la salud.

Efectos del insomnio en cuidadores

El insomnio puede:

- Hacer que se sienta cansado y tenga poca energía durante todo el día.
- Afectar su salud física y mental.
- Matar las células cerebrales y causar pérdida de memoria.
- Hacer que le resulte más difícil cuidar de su ser querido y atender sus necesidades.

Después de solo 1 noche de insomnio, es más probable que:

- Se resfríe
- Tenga un accidente
- Sienta emociones intensas
- Pierda la concentración

Después de dormir repetidamente menos de 7 horas cada noche, aumenta el riesgo de:

- Depresión
- Accidente cerebrovascular

- Enfermedad cardíaca
- Cáncer colorrectal y de mama
- Diabetes
- Muerte prematura (temprana)

Consejos para que los cuidadores puedan hacer frente al insomnio

El insomnio puede afectar su estado de ánimo, su salud y la atención que brinda a su ser querido. 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 ayudar:

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 por la noche. 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 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. Cree una rutina tranquila y relajante para la hora de acostarse. Tome una ducha o un baño caliente antes de acostarse, escriba un diario, lea o haga 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. Si se siente menos abrumado, dormirá mejor y cuidará mejor de su ser querido y de usted mismo.

Pruebe técnicas de relajación

Las técnicas de relajación pueden ayudarle a controlar su ansiedad y mejorar el sueño. Pruebe respiro profundo, la meditación y la acupresión (presionar partes de su 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 proviene de dispositivos electrónicos, por ejemplo, su teléfono celular, tableta, computadora y bombillas LED. Muchos dispositivos tienen un filtro de luz azul que puede configurar para la noche. También puede comprar un par de anteojos que bloquean la luz azul para usar cuando use un dispositivo.

Medicamentos

Si el insomnio interfiere con sus actividades diarias, los medicamentos pueden ser útiles. Hay muchos medicamentos que pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y tratar el insomnio. Para obtener más información, hable con su proveedor de cuidados de la salud o llame al 646-888-0200 para programar una cita con el Centro de Orientación.

Tratamientos para el insomnio

Independientemente de cuánto tiempo haya tenido insomnio, existen tratamientos que pueden ayudar. Hable

con su proveedor de cuidados de la salud 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 muchas terapias de medicina integral para tratar o controlar el insomnio, que incluyen:

Terapia cognitiva conductual para el insomnio (CBT-I)

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

Acupuntura

La acupuntura es una forma de tratamiento en la medicina tradicional china. Un acupunturista aplicará agujas muy finas en ciertos puntos del cuerpo. La investigación demuestra que la acupuntura puede ayudar a tratar el insomnio. Lea *Información sobre la acupuntura* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupuncture) para obtener más información.

Llame al 646-608-8550 o visite www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine para obtener más información sobre otras terapias de medicina integral que pueden ayudarle a controlar el insomnio.

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 (Social Work)

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 y sus familias, 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 (Counseling Center)

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, 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. Llame al 646-888-0200 para obtener más información.

Ubicación

Centro de Orientación de MSK
641 Lexington Avenue (sobre calle 54th, entre las avenidas Lexington y Third)
7.º piso
New York, NY 10022

Servicio de Bienestar y Medicina Integral

Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral 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 un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. Ese profesional trabajará con usted para diseñar un plan para tener 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 9:00 a. m. a 8:00 p. m.
Sábados de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Ubicación

Bendheim Integrative Medicine Center
205 East 64th Street (sobre la calle 64th Street entre las avenidas Second y Third)
New 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 virtuales

www.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. 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.msk.org/vp para obtener más información.

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