

Obtenga ayuda para los problemas para dormir

Getting help for sleep problems

Si usted está recibiendo tratamiento contra el cáncer, puede que sienta cansancio con mayor facilidad y que requiera dormir más. Los problemas para dormir pueden ser comunes entre las personas con cáncer. Es posible que escuche referirse a estos problemas como trastornos del sueño. Cualquier cambio en los hábitos del sueño puede afectarle de diferentes maneras, así como afectar su capacidad para hacer sus actividades cotidianas.

Es importante recordar que cada persona es diferente. No obstante, el sueño es fundamental para la buena salud física y mental, al igual que para nuestro estado de ánimo y bienestar. Es por eso que tener un patrón saludable al dormir o una buena higiene del sueño es importante.

Problemas para dormir comunes en personas con cáncer

- Sentirse bastante débil y con más cansancio de lo normal, o sentir la necesidad de descansar y dormir más (agotamiento)
- Tener problemas para conciliar el sueño o dificultad para seguir durmiendo (insomnio)
- Dormir demasiado, lo que podría afectar sus actividades durante el día
- Tomar demasiadas siestas durante el día, lo que podría afectar el sueño por la noche
- Sentir mucho frío o calor, necesidad frecuente de ir al baño, sonambulismo, pesadillas o tener terror de dormir.

A veces, los cambios en el sueño son temporales, mientras que otros pueden durar de varios meses a años después del tratamiento del cáncer.

Los problemas para dormir pueden resultar en una disminución en los niveles de energía

- Pueden impedir que pueda ir al trabajo o a la escuela.
- Pueden dificultar que pueda cuidar de sí mismo(a) y de su familia.
- Pueden afectar que pueda disfrutar de actividades sociales y pasatiempos.

¿Cuáles son las causas de los problemas para dormir?

- Ciertas cirugías, radioterapia, medicamentos para el tratamiento o terapia hormonal
- Medicamentos relacionados con el cáncer y las afecciones no cancerosas
- Efectos secundarios relacionados con el cáncer, el tratamiento del cáncer o los medicamentos, entre los cuales se puede incluir:
 - Cansancio
 - Dolor
 - Ansiedad y preocupación
 - Depresión
 - Fiebre
 - Náuseas o vómitos
 - Acidez gástrica
 - Calambres en las piernas
 - Sudores nocturnos o sofocos
 - Dificultad para respirar

Hable con su equipo de profesionales médicos sobre cualquier problema que esté teniendo para dormir para que puedan ayudarle.

Cómo controlar los problemas para dormir

Las pruebas de laboratorio, como el estudio de los patrones del sueño, al igual que otros estudios como las radiografías, podrían ser útiles para identificar la causa de sus problemas para dormir. Pero la mayoría de las veces, diagnosticar los problemas para dormir depende de que el paciente lo informe.

El médico puede darle un formulario o una lista de verificación para indicar sus hábitos de sueño.

Al poder ser muchas las causas de los problemas para dormir en personas con cáncer, lograr controlarlos podría requerir del involucramiento de médicos, enfermeras, especialistas en el sueño, trabajadores sociales, terapeutas, farmacéuticos, dietistas y nutricionistas, entre otros profesionales médicos. Es posible que escuche que se refieren a esto como un plan de higiene del sueño.

Lo que puede hacer para tener un plan adecuado de higiene del sueño

Escriba en un diario sus hábitos del sueño. Puede hacer un seguimiento de los hábitos del sueño en un diario en el que registre la hora, la duración y otros patrones que tiene al dormir y al hacer la siesta. Incluya cualquier cosa especial que pueda notar cuando se despierte por primera vez o si recuerda algo que pueda ser diferente de una rutina habitual. Una persona que está con usted en casa o durante la noche también puede ayudar a describirlos.

- Procure levantarse a la misma hora todos los días.
- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días y asegúrese de que su equipo de profesionales médicos conozca el horario de los mismos.
- Evite la cafeína por lo menos de 6 a 8 horas antes de la hora de irse a acostar (e incluso por más tiempo en caso de que la cafeína le dificulte conciliar el sueño).
- No tome bebidas con alcohol.

Para información, ayuda día-a-día y apoyo emocional en relación con el cáncer, visite www.cancer.org/es o póngase en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer llamando al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.



- Mantenga un ambiente tranquilo para descansar durante el mismo periodo cada día.
- Tome siestas cortas en caso de necesitarlo (menos de una hora) para evitar que se afecte el sueño en la noche.
- Mantenga las sábanas limpias.
- Genere una rutina al irse a acostar, como leer o tomar un baño con agua tibia.

Diga a sus amistades o seres queridos cómo podrían ayudarle. Podría ser que usted logre sobrellevar mejor esto con el apoyo y comprensión que le brinden.

Hable con su equipo de profesionales médicos

Comente a su equipo de profesionales médicos sobre cualquier cambio en sus hábitos del sueño. Infórmeles sobre cuándo empezó a notar algún problema, qué es lo que lo provocó, así como cualquier cosa que parezca mejorarlo o empeorarlo.

