

Insomnio

¿Qué es el insomnio?

La mayoría de adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño todas las noches. Cualquiera puede tener una o dos noches sin poder dormir. Si usted no puede dormir o permanecer dormido la mayoría de las noches, podría padecer de insomnio. No dormir lo suficiente puede causar problemas:

- Estrés
- Problemas de memoria y toma de decisiones
- Aumento del dolor
- Mala salud en general

¿Quién padece de insomnio?

Es más probable que personas con una o más de las características siguientes padezcan de insomnio:

- Mujer
- De 50 años o mayor
- Historial de problemas con el sueño

Otras condiciones contribuyen a los problemas con el sueño:

- Horario de sueño irregular o tomar siestas durante el día
- Una pareja que ronca o ruido
- Consumo de cafeína 4-6 horas antes de acostarse
- Alcohol o tabaco
- Problemas mentales tales como estrés o ansiedad
- Condiciones médicas tales como cáncer

El cáncer puede dificultar el sueño. El dolor, la ansiedad, las sudoraciones nocturnas, y los problemas de digestión y respiración lo pueden mantener despierto.

Algunos tratamientos contra el cáncer también pueden crear problemas para dormir:

- Quimioterapia
- Esteroides
- Convulsiones, náuseas y medicamentos para la tiroides
- Antidepresivos
- Estimulantes

Si usted tiene problemas para dormir, hable con sus médicos. Ellos pueden ayudarle.

Consejos para poder dormir mejor:

- Vaya a la cama a la misma hora todas las noches, y despierte a la misma hora todas las mañanas.
- Evite tomar siestas o limite las siestas durante el día a 30 minutos o menos.
- Haga ejercicio regular.
- Pase tiempo afuera, a la luz del sol, cada día. Recuerde proteger su piel con ropa y bloqueador solar.
- Trate de mantener los ojos cerrados mientras está en la cama, incluso si no está durmiendo.
- Evitar pensamientos negativos, aplicar relajación guiada, respirar conscientemente o hablar en forma positiva sobre usted le ayudarán a superar estos pensamientos negativos.
- Meditación, práctica de actividades de concentración.
- Reciba acupuntura o masajes para ayudarle a relajarse.

Algunos cambios en su dormitorio también pueden ayudarle a dormir mejor:

- Use cortinas para bloquear la luz que entra a su dormitorio.
- Cheque que en su dormitorio no haya ruido y que se encuentre a una temperatura agradable.
- Coloque el reloj despertador en algún lugar donde usted no pueda verlo.
- Use su cama únicamente para dormir. No se acueste en la cama a ver televisión o a leer.

Si sus problemas para dormir se vuelven graves, su médico puede prescribirle un medicamento para dormir por un corto tiempo. Otros medicamentos también pueden ayudar. Por ejemplo, si el dolor lo mantiene despierto, un medicamento para el dolor podría ayudarle a dormir.

Los medicamentos sin prescripción médica y los remedios herbales podrían interferir con sus tratamientos contra el cáncer. No los utilice sin antes hablar primero con sus médicos.

Los trabajadores sociales del equipo de Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman pueden enseñarle técnicas de meditación y relajación para ayudarle a dormir mejor. Para obtener más información o agendar una cita, llame al 801-213-5699.

El Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins ofrece acupuntura y masajes. Para aprender más o hacer una cita, llame al 801-587-4585.