

Cáncer e insomnio

Descargar Educación para pacientes

Cáncer e insomnio

Las personas con cáncer suelen padecer insomnio y otros trastornos del sueño. Algunas personas tienen problemas para conciliar el sueño. Otras personas se despiertan durante la noche y son incapaces de volver a dormirse. Los problemas para dormir se deben a la ansiedad, los medicamentos, los síntomas del cáncer y los efectos del tratamiento oncológico.

Medicamentos como la dexametasona o el Decadron® pueden interferir con el sueño. Los frecuentes viajes al baño durante la noche debido a la cantidad de líquido que se les pide tomar a las personas que reciben quimioterapia pueden alterar el sueño. Los efectos secundarios, como dolor, náuseas, dificultad para respirar y ansiedad, pueden dificultar un sueño reparador.

Es normal que las personas con cáncer se preocupen por su enfermedad y por el impacto que tiene en su vida y en las vidas de sus familiares y amigos. Es importante tratar el insomnio para ayudar a mejorar la calidad de vida.

Métodos para reducir el insomnio:

- Adopte buenos hábitos de sueño.
 - Acuéstese solo cuando tenga sueño.
 - Si no se duerme en 20 minutos, levántese de la cama y haga una actividad tranquila, como leer.
 - Haga rituales antes de acostarse (por ejemplo, un baño caliente, meditación, un aperitivo ligero) que lo ayuden a relajarse y le indiquen a su cuerpo que es hora de dormir.
 - No coma, lea, escriba ni vea la televisión mientras esté en la cama. ◦ Limite el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse. ◦ Procure que su habitación sea oscura, silenciosa y fresca.
 - Coma un aperitivo rico en proteínas (por ejemplo, mantequilla de cacahuete, pollo, queso o frutos secos) 2 horas antes de acostarse. ◦ Tome una taza caliente de Ovaltine® Fórmula Original antes de acostarse.
 - No cene ni haga ejercicio 2 horas o menos antes de acostarse. ◦ Disminuya las siestas durante el día.
- Evite la cafeína y el alcohol.
-

Participe en terapias de
relajación.

- Escuche meditaciones guiadas o música relajante.
- Respiraciones profundas.

- Masajes.
 - Relajación muscular progresiva.
 - Aromaterapia; concéntrese en una vela perfumada.
-

Medicamentos para tratar el insomnio:

- A algunas personas les resultan útiles los medicamentos sin receta: ◦ Melatonina
◦ Difenhidramina/Benadryl® ◦ Tylenol PM
- El médico puede recetarle uno de estos medicamentos para conciliar el sueño:
 - Zolpidem/Ambien®
 - Eszopiclona/Lunesta®
 - Temazepam/Restoril

Llame al médico si tiene:

- Dolor persistente, ansiedad o depresión que perturban el sueño.
- Ninguna mejora en el sueño.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos y estilo

de vida. PTE.238 © Copyright 2014