



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo hacer frente al insomnio

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

## 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. Muchas personas con cáncer padecen de insomnio.

Existen 2 tipos de insomnio:

- **El insomnio agudo** dura menos de 3 meses y generalmente mejora por sí solo. A veces, el insomnio agudo puede convertirse en insomnio crónico.
- **El insomnio crónico** es cuando se tienen problemas para dormir durante 3 o más noches por semana durante 3 meses o más.

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

# Causas del insomnio

El insomnio puede deberse a muchas causas, por ejemplo:

- Ansiedad o estrés causados por eventos importantes de la vida, como un diagnóstico de cáncer o la muerte de un ser querido. Para más información sobre cómo hacer frente a la ansiedad o el estrés, lea *Cómo hacer frente a la ansiedad* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-anxiety](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-anxiety)).
- Cambios en su rutina diaria o en su entorno.
- 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.
- Algunos medicamentos.
- Problemas médicos.

# Indicios de insomnio

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.

# Sugerencias para hacer frente al insomnio

El insomnio puede afectar su estado de ánimo y su salud. 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.

## **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 ayudarlo a relajarse). También puede visitar [www.msk.org/meditation](http://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 gafas de bloqueo de luz azul para usar cuando usa un dispositivo electrónico.

## **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 ayudarlo 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](http://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](http://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine) para obtener más información sobre otras terapias de medicina integral que pueden ayudarle a controlar el insomnio.

Lea *Terapias de medicina integral y tratamiento contra el cáncer* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment)) para obtener más información sobre otras terapias 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

212-639-7020

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/individual-family-counseling/social-work-experts](http://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 a 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](http://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.

## **Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service)**

Nuestro Servicio de Medicina Integral ofrece muchos servicios para complementar 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.

Puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de 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**

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 64<sup>th</sup> Street (sobre la calle 64<sup>th</sup>, entre las avenidas Second y Third)

Nueva York, NY 10065

## **Educación para pacientes y cuidadores**

[www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

Visite el sitio web de Educación para pacientes y cuidadores para buscar en

nuestra biblioteca virtual. Ahí encontrará recursos educativos escritos, videos y programas en línea.

## Programas virtuales

[www.msk.org/vp](http://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](http://www.msk.org/vp) para obtener más información.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Managing Insomnia - Last updated on June 17, 2023

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