

Problemas de Sueño

Las personas con cáncer casi siempre presentan problemas para dormir la cantidad de horas necesarias. Algunas duermen mucho más que de costumbre, mientras que otras sufren de insomnio: la incapacidad de dormir lo suficiente para sentirse descansado. Dormir demasiado, no dormir lo suficiente, sentir inquietud y tener muchos sueños o pesadillas puede afectar significativamente su capacidad de sentirse bien y hacer frente a sus actividades diarias.

Para algunas personas que reciben tratamiento contra el cáncer, los trastornos del sueño pueden ser uno de los efectos secundarios más angustiosos que enfrenten. Sentirse excesivamente cansado o fatigado debido al tratamiento y experimentar problemas de sueño van muchas veces de la mano. Por favor, hable con su doctor si usted está preocupado o se siente afectado por los cambios en sus patrones de sueño. Existen tratamientos y servicios de apoyo que pueden ayudarlo.

Consejos para manejar el exceso de sueño (si duerme más de diez horas al día):

- Trate de hacer ejercicio todos los días, especialmente por las mañanas o temprano por las tardes.
- Fije una rutina para dormirse y despertarse todos los días a la misma hora. A la hora de levantarse, salga de la cama y procure realizar actividades que le gusten y requieran su total atención.
- Evite consumir alimentos o realizar actividades que lo hagan sentirse con sueño durante el día.
- Si siente que la tristeza o depresión pueden estar contribuyendo a que usted duerma demasiado, hable con su doctor acerca de sus síntomas para implementar un plan que remedie esta situación.

Consejos para manejar la falta de sueño:

- Trabaje con su doctor para abordar las causas de su insomnio, tales como dolor, ansiedad o algún medicamento estimulante.
- Trate de dormirse y despertarse todos los días a la misma hora.
- Evite la cafeína, el alcohol y el tabaco, especialmente por las noches.
- Si tiene hambre a la hora de irse a dormir, coma un bocadillo ligero.
- Si puede, haga ejercicio regularmente, o por lo menos, manténgase en movimiento durante el día.
- Procure dormir en una habitación tranquila y oscura, no demasiado caliente ni demasiado fría.
- Establezca un ritual para antes de dormir, como leer o tomar un baño, lo que le indicará que es hora de dormir.
- A veces, se utilizan medicamentos para tratar el insomnio en el corto plazo.

Consejos para lidiar con los malos sueños o pesadillas:

- Si tiene sueños perturbadores o pesadillas, hable sobre ello con un familiar o amigo de confianza, consejero profesional o representante de su Iglesia. La psicoterapia puede ser muy útil para reducir el estrés y la ansiedad causada por los trastornos del sueño.
- Escriba un diario o haga dibujos que expresen el contenido o el tema de sus sueños o pesadillas.
- Imagine historias o finales alternativos para sus pesadillas.

Sobre todo, recuerde que no es necesario que usted enfrente solo sus problemas de sueño. Experimentar algunos problemas para dormir es normal durante períodos de mucho estrés, pero si estos se vuelven excesivos y continuos será necesario acudir a su equipo de atención médica para darles solución.