



cancer.org | 1.800.227.2345

Problemas para dormir

¿En qué consisten los problemas de sueño?

Los problemas para dormir (a veces llamados alteraciones del sueño o trastornos del sueño y vigilia) pueden afectar su capacidad para realizar actividades cotidianas. Hay muchos tipos de trastornos del sueño. Aquí proveemos más información.

- [¿En qué consisten los problemas de sueño?](#)

Cómo manejar los problemas de sueño

Aprenda qué puede hacer para ayudar a manejar y hacer frente a los problemas para dormir.

- [Cómo manejar los problemas de sueño](#)
-

¿En qué consisten los problemas de sueño?

Los problemas para dormir pueden ser comunes en pacientes con cáncer. Es posible que escuche referirse a estos problemas como alteraciones del sueño o **trastornos del sueño y vigilia**. Pueden afectar la capacidad de una persona para realizar actividades cotidianas. Cualquier cambio en los hábitos de sueño habituales puede afectarle de diferentes maneras.

Es importante recordar que cada persona es diferente. No obstante, el sueño es clave para tener buena salud física y mental, y para nuestro estado de ánimo y bienestar. Debido a esto, tener una buena rutina de sueño o una buena **higiene del sueño** es importante.

Para la mayoría de los adultos, se recomienda un promedio de al menos siete horas de sueño cada noche. Pero su edad, la etapa de vida, la vida familiar y la vida laboral, y el estrés, junto con las afecciones no relacionadas con el cáncer, pueden afectar el sueño. Las personas pueden describir los problemas para dormir como tener insomnio o privación del sueño. No obstante, hay medidas que pueden ayudar.

En las personas con cáncer, algunos tipos comunes de problemas para dormir son:

- Sentirse demasiado débil y más cansado de lo habitual, o sentir la necesidad de descansar y dormir más (agotamiento)
- Tener problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido (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
- Las cosas que no permiten dormir bien por la noche, como el calor o el frío, tener que usar el baño, caminar dormido, tener pesadillas o terrores nocturnos.

A veces, los cambios en el sueño son temporales, mientras que otros pueden durar de varios meses a años después del tratamiento del cáncer. Esto puede conducir a tener niveles de energía más bajos y puede afectar las tareas en el hogar, el trabajo o la escuela. También puede afectar su disfrute de actividades sociales y pasatiempos, así como sus relaciones con amigos y familiares.

Es importante informar de los problemas para dormir a su equipo de atención médica para buscar maneras de lograr un sueño más consistente.

¿Qué causa los problemas de sueño?

El cáncer y su tratamiento

En las personas con cáncer, algunas razones de los cambios en los hábitos de sueño o los problemas para dormir son:

- Ciertas cirugías, radioterapia, medicamentos para el tratamiento o terapia hormonal

apnea del sueño generalmente roncan y sus patrones respiratorios pueden despertarlos durante la noche. A veces, este patrón de sueño interrumpido causa cansancio o somnolencia durante el día.

Aunque esta interrupción en el patrón respiratorio solo dura varios segundos, puede causar complicaciones graves si ocurre con frecuencia. Puede conducir a niveles bajos de oxígeno, presión arterial alta (hipertensión), afecciones del corazón, o cambios en el estado de ánimo y de la memoria. Hable con el médico sobre las pruebas para saber si padece apnea del sueño y cómo tratarla.

Hábitos de estilo de vida

Otros factores que pueden aumentar el riesgo de problemas para dormir podrían estar relacionados con el estilo de vida, el medio ambiente y los hábitos. No tener suficiente actividad física diaria, un ambiente de mucho ruido, tomar siestas más prolongadas, dormir fuera del dormitorio, dedicar muchas horas diarias a ver la televisión o usar otros tipos de dispositivos que tienen pantalla durante mucho tiempo, usar productos de tabaco, beber alcohol y cafeína, y no tomar suficientes nutrientes puede afectar el sueño.

References

Abrahm, JL. Managing other distressing problems. *In a Physician's Guide to Pain and Symptom Management in Cancer Patients*. Baltimore, MD: John Hopkins University Press;2014:476-478.

Erickson JM, Berger AM. Sleep-wake disturbances. In Brown CG, ed. *A Guide to Oncology Symptom Management*. 2nd ed. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society; 2015:623-647.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). *Palliative care*. Version 2.2019. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf on October 2, 2019.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). *Survivorship: Sleep disorders*. Version 2.2019. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/survivorship.pdf on January 3, 2020.

Oncology Nursing Society (ONS). *Symptom interventions: Sleep-wake disturbances*. Accessed at <https://www.ons.org/pep/sleep-wake-disturbances> on October 2, 2019.

References

Abrahm, JL. Managing other distressing problems. *In a Physician's Guide to Pain and Symptom Management in Cancer Patients*. Baltimore, MD: John Hopkins University Press;2014:476-478.

Erickson JM, Berger AM. Sleep-wake disturbances. In Brown CG, ed. *A Guide to Oncology Symptom Management*. 2nd ed. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society; 2015:623-647.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). *Palliative care*. Version 2.2019. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf on October 2, 2019.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). *Survivorship: Sleep disorders*. Version 2.2019. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/survivorship.pdf on January 3, 2020.

Oncology Nursing Society (ONS). *Symptom interventions: Sleep-wake disturbances*. Accessed at <https://www.ons.org/pep/sleep-wake-disturbances> on October 2, 2019.

Última revisión médica completa: febrero 1, 2020 Actualización más reciente: febrero 1, 2020

Cómo manejar los problemas de sueño

Debido a que los problemas para dormir en personas con cáncer suelen tener más de una causa, los médicos, enfermeras, los especialistas en el sueño, los trabajadores sociales, los terapeutas, los farmacéuticos, los dietistas y los nutricionistas, y otros profesionales podrían estar involucrados en ayudar a manejarlos. Es posible que

escuche que se refieren a esto como un plan de **higiene del sueño**. El mejor plan de higiene del sueño para usted podría ser diferente al de otra persona. A veces, el plan incluye algunas pruebas, cambios en el estilo de vida, cambios en los medicamentos o técnicas y terapias que ayudan con la relajación.

Relajación y ejercicio

Si relajarse parece ser difícil, es posible que pueda aprender diferentes técnicas de relajación que pueden beneficiarle. Estas a menudo se denominan **intervenciones cognitivas-conductuales**. Pueden incluir ejercicios de respiración, meditación, atención plena, música, hipnosis o imágenes guiadas que pueden ayudarle a relajarse física y mentalmente. Estas técnicas pueden ayudarle a aprender cómo relajarse, mantenerse tranquilo, dormirse, permanecer dormido y volver a dormir si se despierta durante la noche.

El ejercicio se ha estudiado como una manera de promover un mejor sueño en personas con cáncer, y este podría ser útil.

Es importante hablar con el equipo de atención médica sobre si estas técnicas pueden ser útiles en su situación, de modo que pueda encontrar profesionales que le ayuden a aprenderlas.

Insomnio

El insomnio puede tratarse ajustando el estilo de vida, las actividades o los medicamentos.

Algunos medicamentos o remedios para dormir se pueden usar temporalmente, ya sean recetados por el médico o sin receta. Pero es importante hablar con su médico o farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento o suplemento que indique ser útil para mejorar el sueño y la relajación. Se necesita más investigación para entender cómo estos medicamentos pueden ayudar mejor a los pacientes con cáncer, y si son seguros de tomar. Pueden producirse posibles interacciones con estos debido a otros

Síndrome de piernas inquietas

El síndrome de piernas inquietas puede controlarse con diferentes opciones de tratamiento o terapia. El médico puede revisar sus niveles de hierro o vitaminas con un análisis de sangre para saber si agregar hierro, B12 o folato en su dieta puede ayudarlo. Un terapeuta puede ayudarlo con los ejercicios de estiramiento diarios para ayudarlo a relajar los músculos. Si es necesario, algunos medicamentos comunes que el médico podría recomendar o recetar para el síndrome de piernas inquietas son:

- Hierro
- Gabapentina (Neurontin y otras marcas) o gabapentina enacarbil (Horizant)
- Diferentes tipos de analgésicos u opioides
- Clonazepam (Klonopin)

Apnea del sueño

El médico puede solicitar un estudio del sueño para saber si se trata de apnea del sueño. Este estudio puede requerir que pase la noche en un centro de sueño donde el especialista en sueño controlará diferentes funciones del sueño, como la frecuencia cardíaca, la respiración, el flujo de aire y los niveles de oxígeno en la sangre.

Se puede recetar como tratamiento una mascarilla que proporciona una presión de aire

sueño

- Revise su lista de medicamentos de venta libre o recetados con su equipo de atención médica. Los diferentes medicamentos, pastillas para dormir o analgésicos pueden afectar el sueño.
 - Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días y asegúrese de que su equipo de atención médica conozca el horario de los mismos
 - Pida a su médico que le recomiende a un especialista del sueño, si es necesario
 - Duerma todo el tiempo que el cuerpo le pida, pero cuando esté despierto, procure limitar el tiempo de las siestas y trate de hacer ejercicios por lo menos una vez al día. Hable con su equipo de atención médica acerca de un plan de ejercicios que puede seguir antes, durante y después de su tratamiento del cáncer.
 - Evite la cafeína por lo menos de 6 a 8 horas antes de la hora de dormir (e incluso por más tiempo en caso de que cause dificultades para conciliar el sueño)
 - Evite el alcohol
 - Antes de irse a dormir, procure tomar líquidos tibios sin cafeína, por ejemplo, leche tibia o té descafeinado
 - Mantenga un ambiente tranquilo para descansar durante el mismo período 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 y tensas para que hagan la menor cantidad de arrugas posible

¿Qué puede hacer el cuidador del paciente?

- Ayude a mantener la habitación cómoda y en silencio durante las horas de sueño
- Ayude a llevar un diario del sueño que registre el tiempo total de sueño, el tiempo total de la siesta, la calidad del sueño y los efectos secundarios u otros problemas que pueden afectar el sueño cada día
- Ofrezca masajes suaves en la espalda o pies al aproximarse la hora de dormir
- Ofrezca un bocado ligero a la hora de ir a dormir
- Informe al equipo que atiende el cáncer si el paciente parece experimentar confusión durante la noche

Llame al equipo de atención médica si el paciente

- Experimenta confusión por las noches
- Está durmiendo muy poco o no puede dormir en absoluto por la noche
- Parece dejar de respirar con frecuencia mientras duerme

References

Abrahm, JL. Managing other distressing problems. *In a Physician's Guide to Pain and Symptom Management in Cancer Patients*. Baltimore, MD: John Hopkins University Press; 2014:476-478.

Erickson JM, Berger AM. Sleep-wake disturbances. In Brown CG, ed. *A Guide to Oncology Symptom Management*. 2nd ed. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society; 2015:623-647.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Palliative care. Version 2.2019. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf on October 2, 2019.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Survivorship: Sleep disorders. Version 2.2019. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/survivorship.pdf on January 3, 2020.

Oncology Nursing Society (ONS). *Symptom interventions: Sleep-wake disturbances*. Accessed at <https://www.ons.org/pep/sleep-wake-disturbances> on October 2, 2019.

References

Abrahm, JL. Managing other distressing problems. *In a Physician's Guide to Pain and Symptom Management in Cancer Patients*. Baltimore, MD: John Hopkins University Press; 2014:476-478.

Erickson JM, Berger AM. Sleep-wake disturbances. In Brown CG, ed. *A Guide to Oncology Symptom Management*. 2nd ed. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society; 2015:623-647.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Palliative care. Version 2.2019. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf on

October 2, 2019.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Survivorship: Sleep disorders. Version 2.2019. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/survivorship.pdf on January 3, 2020.

Oncology Nursing Society (ONS). *Symptom interventions: Sleep-wake disturbances*. Accessed at <https://www.ons.org/pep/sleep-wake-disturbances> on October 2, 2019.

Última revisión médica completa: febrero 1, 2020 Actualización más reciente: febrero 1, 2020

Written by

The American Cancer Society medical and editorial content team
(www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Our team is made up of doctors and oncology certified nurses with deep knowledge of cancer care as well as journalists, editors, and translators with extensive experience in medical writing.

American Cancer Society medical information is copyrighted material. For reprint requests, please see our Content Usage Policy (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html).

cancer.org | 1.800.227.2345