El sueño durante el tratamiento contra el cáncer

Si ha tenido problemas para dormir durante el tratamiento contra el cáncer o después de este, no es la única persona en tenerlos. De acuerdo con el National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer), hasta la mitad de los pacientes con cáncer no duermen bien en algún momento. Los problemas para dormir, también denominados “trastornos del sueño”, incluyen insomnio, síndrome de las piernas inquietas (RLS, por sus siglas en inglés) y sueño fragmentado.

Por qué el sueño es importante

Si bien una noche de sueño reparador es importante para la salud de todas las personas, el sueño adecuado es aún más esencial cuando se está luchando contra el cáncer. Una noche de sueño reparador disminuye la presión sanguínea, mejora la capacidad de resolver problemas y equilibra las hormonas. Las hormonas, a su vez, regulan el sistema inmunitario y reparan los tejidos y las células dañados, lo cual ayuda a que su cuerpo tenga la energía que necesita para recuperarse de los tratamientos contra el cáncer.

Establecer rituales habituales y una rutina relajantes para antes de acostarse puede mejorar su sueño. Los rituales relajantes antes de acostarse pueden incluir darse un baño o una ducha caliente, hacer aromaterapia, leer o escuchar música relajante. Intente acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana.

Use su cama solo para dormir. Esto ayudará a relacionar la cama con el sueño, y no con otras actividades, como pagar facturas, hablar por teléfono y mirar televisión.

A continuación, encontrará algunos otros consejos para tener una noche de sueño reparador.

- Evite las bebidas y las comidas grandes tarde en la noche. Un refrigerio liviano está bien, pero una comida grande puede provocar indigestión, lo cual afecta el sueño.
- Haga actividad física con regularidad todos los días. Esto incluye ejercicios de estiramiento y aeróbicos.
- Expóngase regularmente al aire libre o a las luces brillantes, especialmente, en las últimas horas de la tarde.
- Mantenga una temperatura agradable en su dormitorio.
- Mantenga el dormitorio lo suficientemente oscuro y tranquilo para facilitar el sueño.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas y de cafeína.
- Mantenga las manos y los pies calientes. Use calcetines calientes en la cama.

Si continúa teniendo problemas para dormir, consulte con un médico. Su médico de cabecera o un especialista del sueño deberían poder ayudarlo y es importante descartar otros problemas de salud que podrían alterar su sueño.

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20