Problemas del sueño: Insomnio

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la Junta editorial de Cancer.Net [1], March / 2012

El insomnio es la imposibilidad de conciliar el sueño o permanecer dormido durante la noche. Puede causar problemas durante el día, como cansancio, poca energía, falta de concentración e irritabilidad.

La mayoría de las personas padecen insomnio en algún momento de su vida, pero el riesgo aumenta con la edad y con enfermedades graves, como el cáncer.

A menudo, el insomnio agrava otras afecciones y síntomas relacionados con el cáncer [2], como el dolor, la fatiga o la depresión o la ansiedad. También puede reducir la capacidad para enfrentar los desafíos y generar sentimientos de aislamiento.

Evaluación

Para comprender la causa del insomnio, lo que ayuda a determinar cómo tratarlo, el médico le preguntará sobre los siguientes factores que pueden contribuir a la dificultad para dormir:

- Antecedentes de trastornos del sueño
- Angustia o preocupación
- Depresión o ansiedad [3]
- Delirio [4] (confusión)
- Dolor, dificultad para respirar [5], tos, náuseas [6] o comezón
- Consumo de cafeína, alcohol o tabaco
- Cualquier medicamento nuevo o efectos secundarios de otros medicamentos
- La suspensión del medicamento
- Cambios hormonales (por ejemplo, cuando una mujer tiene la menopausia o un hombre la andropausia [caída en la testosterona]) o síntomas de cambios hormonales, como sofocos, que tienden a empeorar a la noche.
- Hábitos incorrectos de sueño
- Ambiente poco familiar, ruidoso o incómodo para el sueño
- Antecedentes de ronquidos o apnea
- Somnolencia durante el día
- Quedarse dormido al hacer actividades cotidianas (por ejemplo, al conducir un vehículo, al detenerse en el semáforo en rojo, al leer)
- Aumento reciente de peso
- Hacer ejercicio justo antes de irse a dormir
- Piernas inquietas

Control

Un aspecto importante del tratamiento y la atención del cáncer es aliviar los efectos secundarios, lo que también se denomina control de los síntomas, cuidados paliativos [7] o atención médica de apoyo. Hable con su equipo de atención médica sobre cualquier síntoma que experimente, incluido cualquier síntoma nuevo o un cambio en los síntomas.

El objetivo de controlar el insomnio es lograr un sueño reparador y una mejor calidad de vida en general.

En primer lugar, identifique los potenciales motivos del insomnio, como dolor, depresión, ansiedad, medicamentos estimulantes o trastornos del sueño, y solicite a su médico o personal de enfermería que lo ayude a controlar estas afecciones. Si el insomnio es un problema continuo, es probable que el médico le realice un estudio de sueño durante toda la noche para determinar si tiene otros tipos de trastornos del sueño, como apnea del sueño (una pausa temporal o disminución en el flujo de aire al respirar mientras duerme), que pueden estar afectando su capacidad para conciliar el sueño o permanecer dormido.

Los medicamentos pueden ayudar a aliviar el insomnio, pero solo se deben usar a corto plazo, salvo que fracasen otros tratamientos. Las técnicas conductuales suelen ser más eficaces para el alivio a largo plazo.

Obtenga más información sobre estrategias para un mejor sueño nocturno [8] (en inglés), entre ellas cómo adquirir hábitos saludables durante el día, hacer ejercicios, desarrollar una rutina a la hora de dormir, hacer cambios en el dormitorio, disminuir el estrés y llevar un diario de sus

conductas relacionadas con el sueño.

Más información

Cómo sobrellevar la fatiga relacionada con el cáncer [9] (en inglés)

Control y tratamiento del dolor causado por el cáncer [10] (en inglés)

Problemas del sueño: Hipersomnia, síndrome de somnolencia y pesadillas [11]

Links:
[1] http://www.cancer.net/about-us
[2] http://www.cancer.net/node/25911
[3] http://www.cancer.net/node/27456
[4] http://www.cancer.net/node/18315
[5] http://www.cancer.net/node/18320
[6] http://www.cancer.net/node/18336
[7] http://www.cancer.net/node/18376
[8] http://www.cancer.net/node/24686
[9] http://www.cancer.net/node/24490
[10] http://www.cancer.net/node/24585
[11] http://www.cancer.net/node/25941