

Home > [Desplazarse por atención del cáncer](#) > [Efectos Secundarios](#) > Problemas del sueño: hipersomnía, síndrome de somnolencia o pesadillas

Printed January 28, 2015 from <http://www.cancer.net/node/25941>

## **Problemas del sueño: hipersomnía, síndrome de somnolencia o pesadillas [1]**

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la [Junta editorial de Cancer.Net \[2\]](#), 03/2012

Las personas con cáncer pueden tener problemas para dormir relacionados con el cáncer, el tratamiento para el cáncer, factores emocionales u otras afecciones médicas no relacionadas. Problemas para dormir: hipersomnía, síndrome de somnolencia o pesadillas. Obtenga más información sobre [insomnio \[3\]](#), otro trastorno del sueño.

### **Hipersomnía**

La hipersomnía (también llamada somnolencia, adormecimiento diurno excesivo o somnolencia prolongada) es una afección en la que puede sentir mucho sueño durante el día o puede desear dormir más tiempo a la noche. Puede incluir largos períodos de sueño (10 horas o más de corrido), excesivo sueño profundo y dificultad para mantenerse despierto durante el día. Además, una siesta durante el día generalmente no alivia la somnolencia excesiva.

La hipersomnía puede interferir en sus relaciones, impedirle disfrutar de las actividades y dificultar las tareas cotidianas, como asistir a citas con el médico, hacer las tareas de la casa y encargarse de las responsabilidades familiares o laborales.

Si bien son similares, la hipersomnía y la [fatiga \[4\]](#) no son lo mismo. La fatiga involucra agotamiento y falta de energía que no se alivian durmiendo. A diferencia de la hipersomnía, la fatiga no está asociada a sueño diurno excesivo ni a la imposibilidad de mantenerse despierto.

### **Causas**

Los siguientes tipos de cáncer, tratamiento para el cáncer y demás afecciones pueden causar hipersomnía:

- Cánceres del cerebro y del sistema nervioso central (SNC)
- Tumor cerebral secundario (cáncer que se inició en otra parte del cuerpo y se diseminó al cerebro)
- Quimioterapia, como teniposida (Vumon), pegaspargasa (Oncaspar) y talidomida (Thalomid)
- Otros medicamentos recetados o de venta libre, incluidos algunos antidepresivos, medicamentos contra las náuseas, analgésicos opioides (para el dolor), sedantes

(medicamentos que pueden calmar o inducir el sueño), antihistamínicos (medicamentos utilizados para tratar síntomas de alergias o de resfríos) y pastillas para dormir

- Anemia [5] (recuento bajo de glóbulos rojos)
- Cambios en los niveles hormonales del cuerpo
- Otros síntomas del cáncer o efectos secundarios del tratamiento para el cáncer, entre ellos hipercalcemia [6] (nivel alto de calcio), hipopotasiemia (nivel bajo de potasio), hipotiroidismo (afección en la que la glándula tiroides tiene una función reducida y no produce suficiente cantidad de hormonas tiroideas) y depresión [7]

## 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 [8] 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.

De ser posible, la hipersomnia se aborda primero con el diagnóstico y el tratamiento de la causa subyacente. A menudo, la hipersomnia relacionada con la quimioterapia mejora cuando termina el tratamiento. Si la causa son otros medicamentos, el médico puede reemplazar el medicamento o ajustar la dosis. El médico también puede recetarle medicamentos estimulantes para ayudarlo a mantenerse despierto durante el día.

Las siguientes estrategias conductuales pueden ayudarlo a controlar la hipersomnia:

- Duerma unas horas más a la noche para evitar una somnolencia excesiva durante el día.
- Si es posible, haga ejercicio todos los días a la mañana o a primera hora de la tarde.
- Realice actividades placenteras que exijan atención total, como estar con amigos, escribir cartas o jugar con una mascota.
- Intente irse a dormir y despertarse todos los días a la misma hora.
- Salga de la cama y no vuelva a acostarse hasta la hora de irse a dormir.
- Evite ingerir alimentos que le den sueño y comidas pesadas durante el día.
- Evite el alcohol y la cafeína.

## Síndrome de somnolencia

El síndrome de somnolencia es un tipo de hipersomnia asociado a la radiación craneal (radioterapia [9] en la cabeza) en los niños. Los síntomas del síndrome de somnolencia incluyen adormecimiento excesivo, períodos prolongados de sueño (hasta 20 horas por día), dolores de cabeza, fiebre baja, pérdida del apetito, náuseas, vómitos e irritabilidad. Los síntomas suelen producirse de tres a 12 semanas después de finalizada la radioterapia y pueden durar unos pocos días o varias semanas.

## Pesadillas

Las pesadillas son sueños vívidos y aterradores que generalmente hacen despertar a la persona, quien puede recordar una porción o la mayor parte del sueño. La mayoría de las personas tiene pesadillas de vez en cuando, pero la frecuencia o la vivacidad de las pesadillas pueden aumentar después de un diagnóstico de cáncer o durante su tratamiento. Las pesadillas

frecuentes pueden generar miedo a dormirse, sueño agitado y somnolencia diurna.

Las pesadillas suelen estar asociadas a un aumento del estrés emocional y se consideran una forma en la cual la mente enfrenta miedos y sentimientos no resueltos. En ocasiones, las pesadillas se deben a determinados medicamentos (como algunos antibióticos, suplementos de hierro, opioides contra el dolor y medicamentos para el corazón), interrupción de supresores del SNC (sustancias que pueden retardar la función cerebral, como alcohol, opioides y algunos ansiolíticos) y dolor que no cede con el tratamiento [10] (en inglés).

Debido que tener cáncer genera miedo y es estresante, es normal tener algunas pesadillas durante el tratamiento y la recuperación. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a sobrellevar las pesadillas:

- Sea sincero sobre sus temores y sentimientos. Hable de ellos con un familiar o un amigo en las primeras horas del día, y no a la noche.
- Hable sobre las pesadillas con un familiar o amigo.
- Busque formas originales de expresar el contenido o los temas de las pesadillas, como escribir en un diario o hacer un dibujo.
- Invente finales alternativos o guiones para las pesadillas y visualícelos.

Recuerde que las pesadillas no son reales y no predicen el futuro ni hacen que sucedan cosas malas. Si las pesadillas se tornan frecuentes o se prolongan en el tiempo, si generan mucha ansiedad o si le impiden dormir bien, hable con su médico o busque ayuda de un consejero [11] (en inglés).

## **Más información**

Control de los efectos secundarios [12]

Cómo sobrellevar la fatiga relacionada con el cáncer [13] (en inglés)

Estrategias para un mejor sueño nocturno [14] (en inglés)

---

### **Links:**

[1] <http://www.cancer.net/node/25941>

[2] <http://www.cancer.net/about-us>

[3] <http://www.cancer.net/node/18345>

[4] <http://www.cancer.net/node/18327>

[5] <http://www.cancer.net/node/25926>

[6] <http://www.cancer.net/node/18329>

[7] <http://www.cancer.net/node/27456>

[8] <http://www.cancer.net/node/18376>

[9] <http://www.cancer.net/node/18407>

[10] <http://www.cancer.net/node/24585>

[11] <http://www.cancer.net/node/24699>

[12] <http://www.cancer.net/node/25911>

[13] <http://www.cancer.net/node/24490>

[14] <http://www.cancer.net/node/24686>