

# Consejos para controlar el insomnio (dificultad para dormir)



## Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Evite la cafeína y el alcohol al menos 6 horas antes de acostarse.
- Beba leche tibia o té descafeinado antes de acostarse.
- Tome un baño tibio para relajarse.
- Trate de evitar las siestas durante el día.
- Pruebe la meditación, la visualización guiada, la relajación muscular progresiva o los masajes.
- Pruebe la biorretroalimentación, la hipnosis y la detención del pensamiento.
- Pruebe la respiración profunda.
- Aléjese de las pantallas (teléfono, tableta y televisión) antes de acostarse. Evite las pantallas en la cama.
- Establezca una rutina para la hora de dormir e intente acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.
- Haga ejercicio durante el día, pero no dentro de las 3 horas antes de acostarse.
  - Intente realizar actividad física al menos entre 15 y 30 minutos todos los días. Caminar es una buena opción. Si 30 minutos de ejercicio le resultan demasiado difíciles, divídalos en sesiones más cortas. Por ejemplo, intente hacer tres sesiones de 10 minutos.
- Pruebe la terapia cognitiva conductual con un terapeuta certificado.
- Intente continuar con sus actividades normales.



## Con los medicamentos de venta libre

**Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre para aliviar el insomnio. Puede comprarlos en su farmacia local. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase.**

- Si su insomnio está relacionado con un dolor leve o moderado, tomar analgésicos como acetaminofeno (Tylenol) puede ayudar.
- El Benadryl es un antihistamínico que está disponible en forma de píldora o líquido. Puede ayudarle a sentirse somnoliento.
- La melatonina puede ayudar a algunas personas a dormir.



## Con la ayuda de su equipo de atención médica

**Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta que puedan ayudar con el sueño.**

- Si su insomnio está relacionado con un dolor intenso, tomar analgésicos recetados puede ayudar.
- Si su insomnio está relacionado con la depresión o la ansiedad, tomar un medicamento antidepresivo o ansiolítico puede ayudar.
- Hable con su equipo de atención médica sobre la causa de su insomnio.



## Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si está confundido durante la noche



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: [cancer.org/efectossecundarios](https://cancer.org/efectossecundarios) o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.