

SUEÑO

Cuando se vive con dolor crónico, puede ser un reto dormir bien. Puede resultar difícil conciliar el sueño, e incluso cuando lo consigue, puede verse interrumpido despertándose múltiples veces a lo largo de la noche. Además, aunque duerma una buena cantidad de horas, la calidad del sueño puede ser mala y seguir sintiéndose muy cansado por la mañana. La buena noticia es que, dado que el dolor y el sueño están conectados, trabajar en su calidad de sueño puede tener repercusiones positivas en su dolor. He aquí algunos consejos prácticos que pueden ayudarle a controlar el sueño:

ESTABLECER UNA RUTINA

- Levántese a la misma hora cada mañana independientemente de que tan bien o cuanto durmió la noche anterior.
- De la misma forma, acuéstese a la misma hora cada noche.

HAGA QUE LA CONEXIÓN ENTRE "CAMA" Y "SUEÑO" SEA FUERTE:

- Su cama sólo debe utilizarse para dormir y tener sexo. Absténgase de leer libros, ver la televisión o descansar en la cama. Busque otro lugar que no sea el dormitorio para descansar durante el día.
- Esto también significa no dar vueltas en la cama ni sentirse frustrado por quedarse despierto.
 - Si han pasado más de unos 20 minutos y no se ha dormido, salga de la cama y realice una actividad tranquila y no estimulante hasta que sienta sueño, después inténtelo de nuevo.

PRUEBE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación son especialmente útiles cuando está preocupado por no poder dormir o por su dolor. Específicamente:

- Utilice técnicas de relajación antes de meterse en la cama para dormir.
- Acceda gratuitamente a exploraciones corporales guiadas y meditaciones de relajación muscular progresiva en Internet.
- Practique la respiración lenta y profunda con el diafragma.
- Utilice la imaginación guiada (ejemplo, imaginándose en un entorno tranquilo).
- Dese un baño de burbujas o una ducha caliente.

ESTABLECER UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

La higiene del sueño significa simplemente controlar las cosas que hace durante el día y que pueden afectar al sueño. Entre ellas se incluyen:

- Dieta
- Ejercicio
- Luz
- Temperatura
- Llevar un diario del sueño

ESTADO DE ÁNIMO, ANSIEDAD Y SUEÑO

- La depresión puede hacer que se despierte antes de cuando le gustaría e impedir que vuelva a dormirse. A menudo se asocia con un corazón acelerado y pensamientos que no se apagan.
- Con la ansiedad, puede ser difícil conciliar el sueño inicialmente debido a los pensamientos acelerados que son difíciles de desconectar.
- Si recibe tratamiento para la depresión y la ansiedad, es probable que tenga un impacto positivo en su sueño, así como en su estado de ánimo y en su dolor.

LOS MEDICAMENTOS Y EL SUEÑO

- Ciertos medicamentos pueden ayudar a mejorar el sueño, pero no siempre se recomiendan como tratamiento independiente.
- Los problemas de sueño asociados al dolor no suelen ser problemas a corto plazo. Sin embargo, algunos medicamentos pueden ser útiles a corto plazo para ayudar a restablecer sus hábitos de sueño y romper ciclos problemáticos como tomar siestas. Hable con su médico familiar si cree que podría beneficiarse de un medicamento que le ayude a regular el sueño.

RECURSOS

- [Live Plan Be - Sección sobre sueño y descanso](#)
- [Sueño y dolor](#)
- [¿Qué es la higiene del sueño?](#)
- [Mejorar el sueño para manejar el dolor](#)
- [Diario del sueño para rellenarlo](#)



Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.