

Controlando el Insomnio

(La siguiente información está basada en la experiencia general de muchos pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia puede ser diferente.)

Cuando usted recibe quimioterapia, puede que tenga dificultades para dormir debido al dolor, miedo o preocupación, o por haber hecho menos de lo deseado durante el día. Algunas de los medicamentos que pueda recibir como parte de su programa de quimioterapia pueden también causarle insomnio (problemas para dormir). Es muy importante que duerma bien durante la noche para permitir que su cuerpo tenga una oportunidad de sanar y para que tenga energía para el día siguiente. Hay muchas cosas que usted puede hacer para que pueda dormir bien durante la noche.

- Evite las bebidas que tienen cafeína (café, té, chocolate)
- No tome alcohol. El alcohol puede ayudarlo a dormir, pero también puede hacer que se despierte muchas veces durante la noche.
- Coma unos bocadillos altos en proteína dos horas antes de ir a dormir.
- Trate de lidiar con las cosas que le causan preocupación temprano en el día y planee actividades relajantes por la tarde.
- Haga que el lugar donde duerme sea oscuro, callado y fresco. Si en el lugar donde duerme hay ruidos trate de escuchar música relajante. Use cobijas para calentarse si tiene frío. Póngase ropa suelta y suave.

- Hacer ejercicios por lo menos seis horas antes de la hora de dormir lo puede ayudar a promover un sueño más profundo. Si no puede hacer ejercicios, trate de tomar un baño con agua caliente.
- Trate de bajar el número de veces que se levanta durante la noche disminuyendo la cantidad de líquidos que toma antes de irse a dormir. Vaya al baño antes de irse a dormir.
- Ejercicios de relajamiento tales como el respirar profundo guiado por imágenes mentales también puede ayudar. Su médico y enfermera tal vez puedan decirle más acerca de esto.
- Hay medicamentos que también lo pueden ayudar a dormir. Hable con su médico o enfermera.