Cómo Cuidar de una Persona con Necesidades Físicas

Problemas del Sueño Después de un Derrame Cerebral

Los problemas del sueño son comunes en las personas que han tenido un derrame cerebral. Si su ser querido es una de esas personas, es importante saber que es posible mejorar su sueño.

Lo que debe saber

Tanto los adultos mayores como los jóvenes necesitan dormir aproximadamente entre 7 y 9 horas cada noche. Dormir mal no es una parte normal del envejecimiento. Sin embargo, debido al derrame cerebral, su ser querido puede tener mayor dificultad para dormir. Dormir es importante para mantener una buena salud. Toda persona debe poder pasar una buena noche de descanso.

Posibles causas de los problemas del sueño de su ser querido

Más de la mitad de los sobrevivientes de un derrame cerebral sufren de alguno de los siguientes problemas del sueño:

Apnea del sueño
Este grave trastorno aumenta el riesgo de sufrir un segundo derrame cerebral. Es causada por patrones anormales de respiración. La presencia de ronquidos fuertes y respiración dificultosa (jadeos o ahogos) durante el sueño puede indicar que su ser querido sufre de este problema. Informe a los profesionales de salud sobre estos síntomas. Existen tratamientos eficientes contra la apnea del sueño.

Cambios en los ciclos de sueño-vigilia
Tras sufrir un derrame cerebral algunas personas no tienen sueño durante la noche. Como consecuencia, puede ser difícil despertarlas por la mañana. Esto ocurre cuando el horario de sueño o vigilia ya no está controlado por la luz del día y la oscuridad de la noche. Si piensa que su ser querido sufre de este problema, hable con los profesionales de salud. La terapia de luz intensiva puede aliviarlo.

Otros problemas comunes del sueño

La dificultad que tiene su ser querido para dormir puede deberse además a otras causas.

- Despertarse frecuentemente para usar el cuarto de baño, lo cual a menudo es debido a problemas de próstata o vejiga
- Dolor o malestar
- Estrés, ansiedad o depression
- Condciones como el asma, la artritis o la insuficiencia cardiac
- Medicinas y ciertos alimentos o bebidas

Es importante que busque ayuda

Dormir mal puede afectar la recuperación de su ser querido. Además, los problemas del sueño pueden dar lugar a la depresión, problemas de memoria y caídas por la noche.

⚐ Advertencia: La presencia de un problema grave

Póngase en contacto inmediatamente con los profesionales de salud si su ser querido tiene los siguientes síntomas:

- Se despierta de golpe, y está confuso o se comporta de una manera rara
- Le falta el aire o tiene dolores de pecho

Los profesionales de salud que atienden a su ser querido pueden ayudarle a resolver los problemas del sueño. Si su ser querido tiene alguna de las siguientes quejas relacionadas con el sueño, comuníquese con un profesional de salud:

- Se despierta muchas veces durante la noche.
- Tiene dificultad para dormirse y permanecer dormido.
- Se siente cansado durante el día. Duerme muchas siestas.
- Tiene sensaciones de molestia y hormigueo en las piernas por la noche. Éstos son síntomas del síndrome de piernas inquietas.
- Hace movimientos nerviosos y bruscos con las piernas durante el sueño. Éstos son síntomas del trastorno del movimiento periódico de las extremidades.

Esté atento a lo que come y bebe su ser querido

El consumo de ciertos alimentos y bebidas puede dar lugar a problemas del sueño.

- Déle a su ser querido alimentos y bebidas sin cafeína. Evite a última hora de la tarde el café, el té, ciertas bebidas gaseosas, y chocolate.
- Trate de que su ser querido cene al menos tres horas antes de irse a dormir.
- Asegúrese de que su ser querido no tenga hambre al acostarse. Sin embargo, evite cenas pesadas que puedan dificultar el sueño.
- Dígale a su ser querido que limite lo que bebe al menos dos horas antes de acostarse. Beber líquidos de noche puede llevar a la necesidad de orinar con frecuencia.
- Pídale a su ser querido que no tome bebidas alcohólicas de noche. El alcohol ayuda a las personas a dormirse, pero hace que se despierten frecuentemente durante la noche.

Ponga atención a las medicinas que toma su ser querido

Compruebe si las medicinas que toma su ser querido pueden afectar la calidad de su sueño. Las medicinas sin receta para resfriados y alergias frecuentemente causan problemas para dormir. Consulte a los profesionales de salud antes de que su ser querido tome cualquier medicina no recetada.

Trate de solucionar los problemas del sueño de su ser querido antes de que empiece a tomar pastillas para dormir. En todo caso, no le dé nunca pastillas para dormir sin receta. Éstas pueden causar confusión y problemas de memoria.

Los profesionales de salud podrán decidir recetarle a su ser querido pastillas para dormir. Éstas no deben tomarse más de dos o tres noches seguidas.

Ayude a su ser querido a relajarse antes de acostarse

- Ofrézcase a darle a su ser querido un masaje relajante antes de acostarse.
- Sugiérale que tome un vaso de leche tibia a la hora de dormir.
- Recomiéndele diferentes formas de relajarse. Dígale, por ejemplo, que respire lenta y profundamente en la cama y que cuente las veces que lo haga. Aconséjele que en esos momentos no piense en nada, sino que se imagine un lugar tranquilo, como la playa.

Consejos para su ser querido a la hora de acostarse

- Se recomienda mantener un horario regular de sueño, es decir, acostarse y levantarse a la misma hora cada día.
- Es importante establecer una rutina antes de acostarse, como tomar un baño tibio, escuchar música relajante o leer un libro.
- El dormitorio se debe usar sólo para dormir o para la actividad sexual. No es aconsejable comer ni mirar la televisión en la cama.
- Es recomendable que el dormitorio sea un lugar tranquilo, oscuro y con una temperatura adecuada.
- Si sigue despierto después de 15 a 30 minutos, lo mejor es levantarse de la cama y hacer algo como leer o escuchar música relajante. Regrese a la cama cuando sienta sueño.

Recomendaciones generales para su ser querido

- Es importante realizar suficiente ejercicio físico cada día y terminar de hacerlo al menos tres horas antes de acostarse.
- Es aconsejable exponerse a la luz natural cada tarde durante un rato.
- En caso de tomar una siesta, solo debe durar entre 15 y 30 minutos. Para algunas personas, tomar una siesta puede provocar problemas del sueño.
- Si los problemas persisten, lo mejor es consultar a un especialista del sueño o buscar una clínica del sueño.

Recuerde

- Hable con los profesionales de salud sobre los problemas del sueño de su ser querido. Observe si ronca fuertemente, respira con dificultad (jadeos o ahogos) o tiene sensaciones dolorosas y “tirones” en las piernas.
- Ponga atención a las medicinas que toma su ser querido. No permita nunca que use pastillas para dormir sin receta. Las medicinas para dormir recetadas las puede tomar, pero no más de dos o tres días seguidos.
- Ayude a su ser querido a mantener un horario regular de sueño. Debe acostarse y despertarse a la misma hora cada día.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser inconsistente con las del VA.

My Health*e*Vet (MHV)
Web: http://www.myhealth.va.gov (en inglés)

Visite la biblioteca de recursos de My HealtheVet (Veterans Health Library) para acceder información sobre el cuidado de un ser querido. Diríjase al cuadro "Bucar en la biblioteca de la salud para veteranos" y escriba el tópico deseado.

National Sleep Foundation (Fundación Nacional sobre el Sueño)
Web: http://sleepfoundation.org/ (Para ver la página del Internet en español, haga clic en "En Español")
Teléfono: 1-202-347-3471

National Sleep Foundation (Fundación Nacional sobre el Sueño) cuenta con herramientas para evaluar la calidad del sueño. Dispone de una herramienta para medir la cantidad de cafeína de algunos alimentos y bebidas. Pone a su disposición un diario en el que llevar el control del insomnio. Además, ofrece una herramienta para evaluar los ronquidos de las personas. Se da también información sobre los mitos relacionados con el sueño.

NIH Senior Health (Salud de las Personas Mayores, Institutos Nacionales de la Salud)
Web: http://nihseniorhealth.gov (en inglés)

NIH Senior Health (Salud de las Personas Mayores, Institutos Nacionales de la Salud) dispone de una sección de preguntas y respuestas sobre el sueño y el envejecimiento. Se explican los cambios que se producen en los patrones de sueño según se envejece. Se describen los tratamientos contra los trastornos del sueño, como la apnea del sueño y el síndrome de piernas inquietas.

Referencias: NIH Senior Health. (2008). *Sleep and Aging.* Obtenido el 15 de noviembre de 2008 de http://nihseniorhealth.gov/sleepandaging/toc.html; HelpGuide.Org. (2008). *Sleeping Well as We Age*. Obtenido el 15 de noviembre de 2008 de http://helpguide.org/life/sleep_aging.htm; Alessi, C. (2004). "Sleep problems." Págs. 127-134 in *Eldercare at Home.* (2nd ed.), publicado por P.S. Houts. New York, NY: The AGS Foundation for Health in Aging.

Estos materiales fueron creados para el proyecto:

Web-Based Informational Materials for Caregivers of Veterans Post-Stroke

(Materiales Informativos Basados en Internet para Cuidadores de Veteranos Afectados por un Derrame Cerebral)

VA U.S. Department of Veterans Affairs
North Florida / South Georgia Veterans Health System

Número de projecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)