

Enfermedad pulmonar crónica: cómo manejar los problemas del sueño

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) incluye las enfermedades pulmonares crónicas, la bronquitis crónica y el enfisema. Otras enfermedades pulmonares crónicas incluyen fibrosis pulmonar o sarcoidosis. Si posee alguna de estas afecciones, es probable que tenga dificultad para dormir. Es posible que se despierte con frecuencia por la noche. O que se sienta cansado al levantarse por la mañana. Hay muchas razones por las que tal vez no pueda descansar bien. La enfermedad pulmonar puede dificultar la respiración por la noche. Y, a su vez, hay muchos otros factores que pueden afectar el sueño. Por ejemplo, la edad, determinados medicamentos y la falta de ejercicio físico durante el día.



Duerma mejor

Si tiene dificultad para dormir, pruebe los siguientes consejos:

- Use una técnica de respiración. Respirar en forma lenta y profunda puede ayudarle a relajarse y dormirse.
 - Pídale al proveedor de atención médica que le muestre cómo hacer la respiración diafrágmática y con los labios fruncidos. Ambos métodos de respiración son buenos para las personas que tienen una enfermedad pulmonar.
- No tome cafeína por la tarde o la noche.
- Haga ejercicio durante el día. Esto puede ayudarlo a conciliar el sueño mejor por la noche. Hable con el proveedor acerca de los ejercicios que son seguros para usted.
- Intente acostarse y levantarse alrededor de la misma hora todos los días. Eso ayudará a que su cuerpo se acostumbre a un patrón.
- No duerma siestas largas durante el día. Esto puede hacer que le resulte más difícil dormir por la noche. Una siesta muy corta de menos de 30 minutos debería estar bien.
- Asegúrese de que su cama y su dormitorio le resulten cómodos. Mantenga la habitación en silencio, oscura y a una temperatura agradable.

- No mire televisión ni use la computadora o el teléfono celular en la cama. Use la cama solo para dormir y para las relaciones sexuales.
- Deje de usar dispositivos electrónicos (incluidos el teléfono, la televisión y la computadora) al menos 30 minutos antes de dormir.
- Informe al proveedor médico sobre todos los medicamentos que tome a la hora de dormir. Puede que estos no lo dejen dormir. Quizás pueda tomar ese medicamento a otra hora del día.
- Hable con el proveedor de atención médica acerca de probar la terapia cognitiva conductual. Esta se enfoca en el cambio de conductas.
- En algunos casos, los medicamentos recetados o de venta libre pueden ayudarlo a dormir mejor por un período breve. Hable con el proveedor de atención médica antes de usarlos.

CPAP y BiPAP

Para ayudarle a respirar mejor por la noche, el proveedor de atención médica puede recomendarle un dispositivo CPAP o BiPAP. Pueden indicarle que use un dispositivo de presión positiva continua en la vía aérea (CPAP, por su sigla en inglés). O pueden indicarle un dispositivo de presión positiva binivelada en la vía aérea (BiPAP, por su sigla en inglés). Estos dispositivos envían un suave flujo de aire a través de una mascarilla facial o nasal mientras duerme. El aire pasa a través de la nariz hacia los pulmones. De esta manera, las vías respiratorias permanecen abiertas durante el sueño. Siga estos consejos para usar estos dispositivos:

- Quizás tarde un tiempo en acostumbrarse a usar este dispositivo. Pregúntele al proveedor médico cómo hacerlo más cómodo.
- Si la mascarilla no se adapta bien a su cara o no le queda cómoda, hable con el proveedor médico para que se la ajuste. Incluso puede probar con una mascarilla distinta. También puede encontrar mascarillas hechas a medida.
- Estos aparatos funcionan mejor cuando la nariz está despejada. Si tiene alergias u otros problemas que le congestionan la nariz, hable con el proveedor médico.