

El Cáncer y Problemas para Dormir

Ahora, un Minuto de Salud.

El cáncer y su tratamiento puede interrumpir tus patrones normales de sueño. Quizá sientas que quieres dormir más tiempo o más seguido. O tal vez tengas problemas para dormirte.

El problema para dormir ocurre por cosas como: Estrés; Medicamentos que tomas; O efectos secundarios del tratamiento, como dolor o fatiga.

Habla con tu equipo médico si tienes problemas para dormir. Pueden ayudarte.

Tal vez también duermas mejor si: Pruebas terapias de relajación; Sigues un horario constante para dormir; Limitas la cafeína, alcohol y nicotina; Dejas de ver pantallas cuando menos 1 hora antes de acostarte; Y si eres físicamente activo durante el día.

La calidad de tu sueño ayuda a que sanes y te sientas mejor. Tu equipo médico puede ayudarte a que obtengas el descanso que necesitas.