

# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

## El buen dormir Problemas con el sueño en la 3ra. Edad

Con el avance de la edad, se nos dificulta llegar a los niveles más profundos de sueño. La menopausia causa sudores nocturnos que nos pueden despertar. Ciertos medicamentos por receta contienen estimulantes. Y pasar más tiempo en cama debido a una enfermedad o por la edad puede restarle a uno el descanso.

### Para un sueño más relajado

Las siguientes reglas generales pueden ayudarles a ti y a la persona bajo tu cuidado a descansar mejor al dormir:

- ☾ Evita la cafeína, el alcohol y azúcar en después del atardecer.
- ☾ Acurrúcate en las tardes con un libro, una revista, viendo el televisor, o en otra actividad calmada.
- ☾ Crea “ruido blanco” antes de acostarte. Este es un sonido de fondo calmante y puedes comprar audiocassette o aparatos parecidos a los radios-reloj que lo producen.
- ☾ Acuéstate a dormir a la misma hora cada noche.
- ☾ Haz ejercicio diariamente, pero no demasiado cerca a la hora de dormirte, porque puede ser estimulante.
- ☾ Si tienes hambre antes de dormir, no comas comidas grasosas, picantes o demasiado pesadas. Quizás una sopa tibia o una taza de leche, galletas saladas, o pan tostado. (Recuerda que demasiados líquidos antes de acostarte pueden causar la necesidad de ir al baño varias veces durante la noche.
- ☾ Toma un baño tibio y relajante en la tina antes de acostarte.
- ☾ Ten cuidado con los medicamentos que afectan el sueño

Mantén un diario de los patrones en tu sueño para determinar que puede estar causando los problemas al dormir. Busca la ayuda de un profesional si tú, o la persona bajo tu cuidado, sufren de depresión crónica que frecuentemente no les permita dormir.



### Nota

La enfermedad de Alzheimer puede perturbar el ciclo de dormir y despertar. Si la persona bajo tu cuidado despierta durante la noche, asegúrate que las puertas tienen seguro para prevenir que la persona salga durante la noche. Si el encargado del cuidado no consigue dormir apropiadamente, una solución posible es un asistente de salud en casa, a quien se le paga por cuidar al anciano mientras duerme. También existen programas estilo guardería que cuidan de pacientes que no pueden dormir durante la noche. El médico quizás pueda recetar un medicamento para ayudar a dormir.

Sigue en la  
página 2.

**Continúa de la página 1 El buen dormir**

**INTERCAMBIO DE IDEAS**

*¿Qué harías tú en esta situación?*

**Pregunta:** Quiero que mi madre duerma durante toda la noche.

¿Cuánto tiempo necesita dormir una persona mayor, y cómo hago para que se relaje lo suficiente para poder dormir en paz?

**Respuesta:** El tiempo que una persona sana necesita dormir no disminuye más de media hora de la edad de veinte a la de 75, pero los problemas con el sueño sí aumentan. Es difícil para las personas mayores llegar a los niveles más profundos del sueño, y pueden despertarse frecuentemente durante la noche.

Lo mejor es mantener a tu madre en un horario de sueño regular mientras sea posible, ayudarle a hacer algún ejercicio físico, y proporcionarle una dieta sana. Ten en mente los medicamentos que le pueden estar causando insomnio. Patrones en el sueño durante el día, como la siesta frente al televisor, pueden prevenir que duerma bien más tarde. Un cassette de música suave a la hora de acostarse puede ser útil. Asegúrate que no se mencione ningún asunto que pueda perturbar sus emociones.

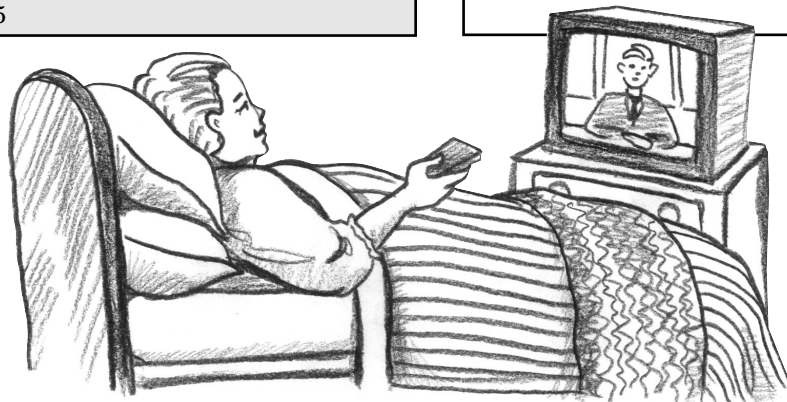
Fuente: Ya no más noches sin dormir, por Perter Hauri, 1996, Editorial John Wiley & Sons, \$16.95

**Evaluación del sueño**

Si respondes sí a más de dos de las siguientes preguntas, quizás debas comentarle a tu profesional del cuidado de la salud tus problemas para dormir.

1. Me siento soñoliento durante el día, a pesar de haber dormido bien la noche anterior. S N
2. Me pongo muy irritable cuando no duermo. S N
3. Frecuentemente despierto durante la noche y no puedo volver a dormir. S N
4. Generalmente me tardo mucho en quedar dormido. S N
5. Frecuentemente despierto muy temprano y no puedo volver a dormir. S N
6. Casi siempre me siento adolorido o inflexible al levantarme por las mañanas. S N
7. Parece que frecuentemente despierto a causa de algún sueño que tengo. S N
8. A veces despierto ahogándome por respirar. S N
9. La persona que comparte mi cama dice que mis ronquidos no le permiten dormir. S N
10. Me he quedado dormido mientras conducía un auto. S1 N1

Fuente: La Academia Americana de Medicina sobre el Sueño



## Cuidate a ti mismo

A veces la ansiedad puede mantener a una persona despierta durante la noche, sin permitirle dormir. Si la ansiedad o depresión son severas, consigue ayuda de un profesional. Para los sube-y-bajas normales, tan sólo escribir en un diario antes de acostarse para "desahogarse" de emociones puede reducir la ansiedad. También puedes leer un libro de auto-superación o escuchar uno narrado. Si la persona bajo tu cuidado tiene ansiedad antes de dormir, pregúntale si le gustaría que le leyeras algunas páginas de un cuento reconfortante o un libro espiritual. Pregúntale sobre sus temas de interés y consigue recomendaciones de alguna librería.



Vive en el presente. No pienses en los "debía haberes" ni los "si tan sólo." Esta manera de pensar sólo produce tensión, preocupación, y culpa.

## Recursos

Para encontrar un centro de tratamiento de trastornos en el sueño, haz click en el sitio en la red internet de la **Academia Americana de la Medicina sobre el Sueño**, [www.aasmnet.org/listing.htm](http://www.aasmnet.org/listing.htm), o llama al 888-41-AWAKE (888-412-9253).



## AUMENTA TU AUTOESTIMA

Para la persona promedio, lo más sano son unos treinta minutos de ejercicio al día con el corazón latiendo aceleradamente la mayoría de los días. Una caminata energética (incluyendo el bruceo), o la natación, son excelentes maneras de ejercitarse aeróbicamente.

Ten cuidado de no sobre-esforzarte al principio, o te dolerán los músculos. Pero tampoco dejes el ejercicio para otro rato sólo porque estás cansado. Es un gran levanta-ánimos y mucho mejor que el café o azúcar. Si tienes problemas para dormir toda la noche, a veces una siesta te hará sentir aún más cansado. Mejor prueba un ejercicio activo. Después de unas semanas, ya dormirás mejor, y lo que es aún más, te sentirás mejor.



## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.  
From the publishers of

*The Comfort of Home*

*An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*

### available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

©2003 CareTrust Publications LLC.  
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.



*Para el asistente*

## Más delgado y saludable

### ***Sugerencias para las compras en el supermercado:***

- Evita ir de compras cuando tienes hambre, o terminarás comprando bocadillos rápidos de alto contenido en grasa y calorías.
- Lee las etiquetas en los envases para comparar la nutrición y las calorías.
- Compra comidas frescas para que tú mismo controles los ingredientes de tus comidas y así evites las calorías ocultas en las comidas empaquetadas
- Compra una sartén de Teflón u otro material no adhesivo para poder dorar los alimentos sin añadirles grasa.



## *Inspiración*

*Es mejor consultar las cosas con la almohada antes, que no pegar ojo pensando en ellas después.*

~Baltasar Gracian

# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

## E X A M E N   R Á P I D O

Después de leer este ejemplar, trata de comprender cómo tú y la persona bajo tu cuidado pueden dormir mejor durante las noches. Responde Cierto o Falso a las siguientes preguntas:

1. La edad no tiene efecto alguno en la profundidad de nuestro sueño.  
C F
2. Las siestas durante el día no deben tener efecto sobre el tiempo que una persona tiene que dormir durante la noche.  
C F
3. Ciertos medicamentos pueden causar insomnio porque contienen estimulantes.  
C F
4. Es importante no consumir líquidos para prevenir despertar por necesidad de ir al baño.  
C F
5. Acostarse a la misma hora cada noche y seguir una rutina pueden ayudarte a dormir mejor.  
C F
6. El ejercicio a veces es vigorizante, por lo cual no debe hacerse a una hora cercana a acostarse.  
C F
7. Puedo llevar una dieta más saludable si comparo las etiquetas de nutrición en la tienda de abarrotes.  
C F
8. La menopausia puede causar problemas con el sueño y sudores nocturnos.  
C F
9. Si durante la noche el dolor despierta a la persona bajo tu cuidado, puede ser posible recetarle medicina a tomar solo una vez al día.  
C F
10. Anotar en un diario los patrones de tu sueño te puede ayudar a determinar que causa tus problemas para dormir.  
C F



Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_