

Cómo reducir las barreras para el control del dolor y la fatiga



Estrategias para promover el sueño

Estrategias de higiene del sueño:

- Evite el café, el té, el chocolate y las gaseosas antes de ir a la cama.
- Evite hacer ejercicio de 2 a 4 horas antes de la hora de dormir.
- Duerma en una habitación oscura, fresca, tranquila y relajante.
- Cree un ritual para ir a dormir (por ejemplo, beber un vaso de leche tibia antes de ir a dormir).
- Use la cama solamente para dormir y la intimidad.
- Si fuera posible, vaya a dormir a la misma hora todas las noches.

Estrategias de restricciones del sueño:

- Agregue una hora adicional de sueño si se siente mal o no puede levantarse a la hora programada de la mañana.
- Limite las siestas a no más de dos por día, y que duren menos de una hora.

Estrategias de relajación:

- Tome una ducha tibia o un baño antes de ir a la cama.
- Escuche música suave.
- Use estrategias de meditación, masajes, relajación progresiva u otras estrategias para disminuir el estrés.

Otras estrategias:

- Manténgase lo más activo que pueda durante el día para ayudar a promover el sueño a la noche (hable con su proveedor de salud para saber qué formas de ejercicio son las más seguras para usted).
- Otros síntomas como el dolor o la fatiga pueden afectar su sueño. Si usted está experimentando actualmente otros síntomas, por favor hable con su proveedor sobre cómo manejarlos mejor.
- Si usted está preocupado, deprimido o ansioso, hable con su proveedor sobre los recursos para ayudarle a enfrentar estas inquietudes.
- Hay disponible una amplia gama de medicamentos para dormir (de venta con y sin receta médica) para ayudarle. Por favor, pregúntele a su proveedor qué medicamentos para dormir son los más seguros para usted.