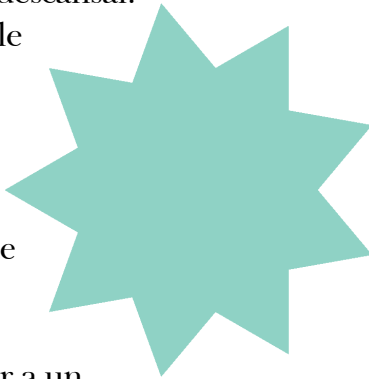


# Vivir Mejor la Tercera Edad

## Dormir bien

*Desde que se jubiló, Eduardo teme ir a acostarse en las noches. Le da miedo que cuando apague la luz, simplemente se va a quedar acostado ahí con los ojos abiertos y mil pensamientos volando por su mente. “¿Cómo puedo romper este ciclo?” él pregunta. “Estoy tan cansado. Necesito poder dormir”.*

Al igual que Eduardo, usted quiere poder dormir bien y descansar. Dormir lo suficiente le ayuda a mantenerse sano y alerta. Pero muchas personas mayores no duermen bien. Si usted se siente soñoliento todo el tiempo, puede ser que sea hora de visitar a un médico. No está bien que se despierte todos los días sintiéndose cansado.



## El sueño y el envejecimiento

Los adultos mayores necesitan dormir aproximadamente la misma cantidad de horas que los adultos más jóvenes, de 7 a 9 horas todas las noches. Pero las personas mayores tienden a acostarse más temprano y a levantarse más temprano que cuando eran más jóvenes. Es posible que las personas mayores hagan siestas más a menudo durante el día, lo cual a veces puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño en la noche.

Hay dos tipos de sueño: el de Movimiento Ocular Rápido o MOR (Rapid Eye Movement, REM) y el de sueño NMOR (No MOR o non-REM). Al dormir, soñamos principalmente durante el tipo de sueño MOR y logramos el sueño más profundo durante el tipo de sueño NMOR. A medida que las personas van envejeciendo, pasan menos tiempo en la etapa de sueño profundo, y esa puede ser la razón por la cual las personas mayores a menudo tienen un sueño ligero o superficial.

## Problemas del sueño

Hay muchas razones por las cuales es posible que las personas mayores no duerman lo suficiente en la noche.

Es difícil dormir si se siente enfermo o le duele algo. Las siestas durante el día pueden trastornar el sueño en la noche. Algunos medicamentos lo pueden mantener despierto. No importa la razón, si usted no duerme bien una noche, al día siguiente es posible que:

- ◆ Se sienta irritable
- ◆ Tenga problemas de la memoria o se le olviden las cosas
- ◆ Se sienta deprimido
- ◆ Sufra más caídas o accidentes
- ◆ Se sienta muy soñoliento durante el día

## Insomnio

El insomnio es el problema del sueño más común en adultos de 60 años y mayores. Las personas que sufren de insomnio tienen dificultad para dormirse y permanecer dormidas. El insomnio puede durar días, meses y hasta años. Si usted tiene problemas del sueño, es posible que:

- ◆ Le tome mucho tiempo dormirse
- ◆ Se despierte varias veces en la noche
- ◆ Se despierte temprano y no logre volver a dormirse
- ◆ Se despierte cansado
- ◆ Se sienta muy soñoliento durante el día

El insomnio tiene muchas causas. Usted puede controlar algunas de esas causas, pero otras no. Por ejemplo, si está entusiasmado por alguna actividad nueva o preocupado por sus cuentas, es posible que tenga problemas al tratar de dormir. A veces, el insomnio puede ser una señal de otros problemas. O puede ser un efecto secundario de un medicamento o de una enfermedad.

A menudo, no poder dormir se convierte en un hábito. Algunas personas se preocupan de no poder dormir aun antes de acostarse. Eso puede hacer que el insomnio sea aún peor.

Las personas mayores que tienen problemas al tratar de dormir pueden usar más medicamentos para dormir que se venden sin receta médica. Usar medicamentos recetados por un corto periodo de tiempo puede ayudar. Pero recuerde: los medicamentos no son una cura para el insomnio. Implementar hábitos saludables a la hora de acostarse puede ayudarle a dormir bien.

## La apnea del sueño

La apnea del sueño es otro trastorno serio del sueño. Una persona con apnea del sueño sufre pausas cortas en la respiración mientras está dormida. Estas pausas pueden ocurrir varias veces

durante la noche. Si no es tratada, la apnea del sueño puede llevar a otros problemas, tales como presión arterial alta, accidente cerebrovascular (derrame cerebral) o pérdida de la memoria.

Usted puede tener apnea del sueño y ni siquiera saberlo. Pero sus ronquidos fuertes y su lucha para respirar pueden mantener despiertas a otras personas. Sentirse soñoliento durante el día y que le digan que está roncando de manera fuerte en la noche, pueden ser señales que usted tiene apnea del sueño.

Si cree que tiene apnea del sueño, visite a un médico que sabe sobre este problema del sueño. Es posible que tenga que aprender a dormir en una posición que mantenga sus vías respiratorias abiertas. A veces, un dispositivo llamado Presión Positiva Continua en las Vías Respiratorias (Continuous Positive Air Pressure, CPAP), un dispositivo dental o una cirugía le pueden ayudar.

## Trastornos de movimiento


El síndrome de las piernas inquietas (restless legs syndrome, RLS), el trastorno de movimiento periódico de las extremidades (periodic limb movement disorder, PLMD) y el trastorno de la conducta del sueño de

movimiento ocular rápido son trastornos comunes en los adultos mayores. Estos trastornos de movimiento le pueden robar el sueño que necesita.

Las personas que tienen el síndrome de las piernas inquietas sufren una sensación de hormigueo, como si algo se estuviera deslizando hacia arriba y hacia abajo o como punzadas de alfileres y agujas en una o ambas piernas. Es peor en la noche. Mover las piernas produce algo de alivio, al menos por un poco de tiempo. Este síndrome tiende a ser un trastorno familiar hereditario. Visite a su médico para obtener más información sobre medicamentos para tratar el síndrome de las piernas inquietas.

El trastorno de movimiento periódico de las extremidades hace que las personas agiten bruscamente y sacudan sus piernas de cada 20 a 40 segundos cuando están dormidas. Algunas personas sufren cientos de estos movimientos cada noche, lo cual puede resultar en pérdida de sueño y en que se sientan cansadas y soñolientas al día siguiente. Medicamentos, baños de tina con agua tibia, hacer ejercicios y aprender cómo relajarse pueden servir de ayuda.

El trastorno de la conducta del sueño de movimiento ocular rápido,



conocido también como trastorno de la conducta del sueño MOR, es otra condición que puede hacer más difícil dormir bien.

El sueño MOR, o sueño de movimiento ocular rápido, es la etapa más activa del sueño y es cuando las personas frecuentemente sueñan. Durante el sueño MOR normal, sus músculos no pueden moverse, de modo que su cuerpo se mantiene inmóvil. Pero si usted tiene el trastorno de la conducta del sueño MOR, sus músculos sí pueden moverse, y su sueño es interrumpido.

## La enfermedad de Alzheimer y el sueño—un problema especial

La enfermedad de Alzheimer a menudo cambia los hábitos de sueño de una persona. Por ejemplo, algunas personas que tienen la enfermedad de Alzheimer duermen demasiado; otras no duermen lo suficiente. Algunas personas se despiertan varias veces durante la noche; otras deambulan o gritan en la noche. La persona que tiene la enfermedad de Alzheimer no es la única que pierde sueño. Las

personas encargadas de cuidarlas tal vez pasen noches en vela, dejándolas cansadas para el desafío que enfrentan.

Si usted está cuidando a alguien que tiene la enfermedad de Alzheimer, hay pasos que puede tomar para la seguridad de él o ella y que pueden ayudarlo a usted a dormir mejor en la noche. Pruebe lo siguiente:

- ◆ Asegure que el piso está libre de objetos.
- ◆ Guarde todos los medicamentos bajo llave.
- ◆ Coloque barras de seguridad y apoyo en el baño.
- ◆ Coloque una compuerta de seguridad en las escaleras.

## Cómo lograr dormir bien

Ser mayor no significa que usted debe sentirse cansado todo el tiempo. Hay muchas cosas que puede hacer para ayudarlo a dormir bien. Éstas son algunas ideas:

- ◆ Mantenga un horario regular de sueño. Acuéstese a dormir y levántese a la misma hora todos los días, aun los fines de semana. Trate de evitar hacer siestas al final de la tarde o al anochecer, ya que eso puede mantenerlo despierto en la noche.

- ◆ Desarrolle una rutina para la hora de acostarse. Tome tiempo todas las noches para relajarse antes de acostarse. Algunas personas ven televisión, leen un libro, escuchan música suave o se dan un largo baño de tina con agua tibia.
- ◆ Mantenga su dormitorio oscuro, ni muy caliente ni muy frío, y tan silencioso como sea posible.
- ◆ Use un colchón cómodo, una almohada que le guste y suficientes cobijas de acuerdo a la temporada.
- ◆ Haga ejercicios a horas habituales todos los días, pero no durante las 3 horas antes de la hora de acostarse.
- ◆ Esfuércese por salir y asolearse todos los días.
- ◆ Tenga cuidado con cuándo y cuánto come. Las comidas grandes cerca de la hora de acostarse pueden mantenerlo despierto, pero un bocadillo ligero en la noche puede ayudarlo a dormir bien.
- ◆ Evite la cafeína tarde en el día. La cafeína (contenida en el café, té, refrescos gaseosos y chocolate caliente) puede mantenerlo despierto.
- ◆ Tome menos bebidas en la noche. Despertarse para ir al baño y encender una luz brillante interrumpen su sueño.
- ◆ Recuerde que el alcohol no le ayudará a dormir. Aun cantidades pequeñas hacen que sea más difícil mantenerse dormido.

- ◆ Use su dormitorio solamente para dormir. Después de apagar la luz, procure dormirse en aproximadamente 20 minutos. Si todavía está despierto y no se siente soñoliento, levántese de la cama. Cuando sienta sueño, regrese a la cama.

## Dormir con seguridad

Trate de establecer un lugar seguro y tranquilo para dormir. Asegúrese de tener alarmas de incendio en cada piso de su casa o apartamento. Cierre con llave las puertas de afuera de la casa antes de ir a acostarse. Otras ideas para lograr dormir con seguridad son:

- ◆ Mantenga cerca de su cama un teléfono con números de emergencia.
- ◆ Tenga cerca una buena lámpara que pueda encender fácilmente.
- ◆ Ponga un vaso de agua a la par de la cama en caso de que se despierte con sed.
- ◆ Use lamparitas de noche en el baño y en el pasillo.
- ◆ No fume, particularmente en la cama.
- ◆ Quite todas las alfombras de piso sueltas para evitar tropezarse si

se levanta de la cama en medio de la noche.

- ◆ No se duerma con una almohadilla eléctrica encendida; puede quemarse.

## Felices sueños

Hay algunos trucos que pueden ayudarle a dormirse. No tiene que contar ovejas, pero puede tratar de contar despacio hasta 100. Algunas personas encuentran que los juegos mentales hacen que les dé sueño. Por ejemplo, dígame a sí mismo que tiene que levantarse en 5 minutos y que simplemente está tratando de pescar unos cuantos minutos más de sueño. Otras personas encuentran que relajar el cuerpo les ayuda a dormirse. Puede empezar diciéndose que siente los dedos de los pies tan livianos como si fueran plumas y seguir hacia arriba por todo el cuerpo diciendo las mismas palabras. Es posible que se duerma antes que llegue a la parte de arriba de la cabeza.

Si se siente cansado y no puede realizar sus actividades por más de 2 ó 3 semanas, es posible que tenga un problema del sueño. Hable con su médico sobre cambios que usted puede hacer para lograr dormir mejor.

## Para más información:

Éstas son algunas fuentes útiles de información:

### **National Heart, Lung, and Blood Institute**

**(Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre)**

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

1-301-592-8573

1-240-629-3255 (TTY)

*www.nhlbi.nih.gov*

### **National Institute on Neurological Disorders and Stroke**

**(Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares)**

P.O. Box 5801

Bethesda, MD 20824

1-800-352-9424 (Línea gratis)

1-301-468-5981 (TTY)

*www.ninds.nih.gov*

*espanol.ninds.nih.gov*

### **American Academy of Sleep Medicine (Academia Americana de Medicina del Sueño)**

One Westbrook Corporate Center  
Suite 920

Westchester, IL 60154

1-708-492-0930

*www.aasmnet.org*

**American Sleep Apnea Association  
(Asociación Americana de la Apnea  
del Sueño)**

6856 Eastern Avenue, NW, Suite 203  
Washington, DC 20012  
1-202-293-3650  
[www.sleepapnea.org](http://www.sleepapnea.org)

**Better Sleep Council  
(Concilio para Dormir Mejor)**

501 Wythe Street  
Alexandria, VA 22314-1917  
1-703-683-8371  
[www.dormirmejor.org](http://www.dormirmejor.org)

**National Sleep Foundation  
(Fundación Nacional del Sueño)**

1522 K Street, NW  
Suite 500  
Washington, DC 20005-1253  
1-202-347-3471  
[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)

**Restless Legs Syndrome Foundation  
(Fundación para el Síndrome de las  
Piernas Inquietas)**

1610 14th Street, NW  
Suite 300  
Rochester, MN 55901  
1-877-463-6757 (Línea gratis)  
1-507-287-6465  
[www.rls.org](http://www.rls.org)

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging  
Information Center  
(Centro de Información del Instituto  
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057  
Gaithersburg, MD 20898-8057  
1-800-222-2225 (Línea gratis)  
1-800-222-4225 (TTY/Línea gratis)  
[www.nia.nih.gov/Espanol](http://www.nia.nih.gov/Espanol)

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Institutos Nacionales de la Salud  
Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos



Marzo 2010: Traducido de inglés a español  
Marzo 2009: Inglés