

# MANEJO DEL SUEÑO EN ADULTOS MAYORES

INFORMACIÓN PARA ADULTOS MAYORES, FAMILIAS  
Y CUIDADORES



## LEA ESTE FOLLETO PARA:

- Conocer qué causa los problemas para dormir en adultos mayores.
- Conocer acerca de los tipos de problemas y trastornos del sueño.
- Conocer cómo puede ayudar a manejar los problemas del sueño.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

# EL SUEÑO A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS

---

A medida que envejecemos, es posible que nos resulte más difícil conciliar el sueño y permanecer dormidos. Muchos adultos mayores pueden sentirse menos satisfechos con el sueño que están teniendo y sentirse más cansados durante el día. La falta de sueño de calidad puede afectar su energía, emociones y salud en general.



Hay pasos que puede seguir para ayudarlo a descansar tanto como necesite y sentirse menos cansado durante el día.

Lea este folleto para ver qué puede hacer para ayudar a manejar mejor sus patrones de sueño.

## ¿ESTÁ DURMIENDO LO SUFICIENTE?

---

Los patrones de sueño son diferentes para cada persona. Aunque se recomienda que los adultos duerman de 7 a 9 horas por noche, no hay una "cantidad correcta" de horas de sueño. A medida que envejecemos, nuestras necesidades de sueño cambian. Es posible que necesite dormir menos y se sienta igual de descansado.

Puede saber si tiene problemas para dormir si:

- Tiene problemas para conciliar el sueño por la noche.
- Tiene problemas para volverse a dormir si se ha despertado durante la noche.
- Se despierta constantemente durante la noche.
- Su sueño se siente ligero.
- Se siente cansado durante el día.
- Tiene dificultad para concentrarse a lo largo del día.
- Tiene poca energía y no se siente descansado.

Si siente esto regularmente y no está descansando lo que necesita, es posible que tenga un problema para dormir.

## ¿CUÁLES SON LOS DIFERENTES TIPOS DE PROBLEMAS PARA DORMIR?

---

Algunos problemas para dormir son temporales y pueden ser causados por el estrés u otros factores.

Si nota que sus problemas de sueño ocurren regularmente e interfieren con su vida diaria, es posible que tenga un trastorno del sueño.

## RAZONES COMUNES DE LOS PROBLEMAS PARA DORMIR

---

Estar menos activo durante el día puede alterar su horario de sueño y vigilia, ya que estará menos cansado y, por lo tanto, tendrá menos sueño por la noche.

- Consumir bebidas con cafeína, como café, té o refrescos, que pueden mantenerlo despierto por la noche. El chocolate también tiene cafeína y puede afectar su sueño.



- Algunos medicamentos pueden evitar que se duerma o permanezca dormido.

Hable con sus proveedores de atención médica para ver si sus medicamentos pueden estar interactuando con el horario de sueño.



- Los patrones de sueño irregulares, incluidas las siestas durante el día, pueden causar problemas para dormir debido a que se siente menos cansado por la noche.
- Los problemas psicológicos o trastornos psiquiátricos pueden causar estrés y problemas para dormir.
- Otras afecciones de salud pueden contribuir a que se despierte durante la noche. Por ejemplo, la insuficiencia cardíaca congestiva, la apnea obstructiva del sueño y la incontinencia urinaria.

# TRASTORNOS COMUNES DEL SUEÑO

---

El insomnio es la incapacidad para dormir o para sentirse descansado y renovado. El insomnio puede ser crónico (al experimentar síntomas más de tres veces por semana durante más de tres meses) o agudo (dura menos de tres meses). Puede ser causado por estrés, ansiedad, depresión u otras afecciones de salud subyacentes.

Debe hablar con su proveedor de atención médica sobre los síntomas del insomnio para evaluar qué tan grave es el problema y cómo puede tratarlo.

La apnea del sueño a menudo se asocia con presión arterial alta y otros problemas de salud. Con la apnea del sueño, la respiración se detiene, a veces durante 10 a 60 segundos, y la cantidad de oxígeno en la sangre disminuye. Esto ocurrirá repetidamente, causando múltiples interrupciones del sueño a lo largo de la noche. Esto puede hacer que se sienta sin sueño y menos descansado durante el día.

La apnea del sueño lo pone en riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, dolores de cabeza, pérdida de memoria y depresión. Si tiene síntomas de apnea del sueño, hable con su profesional de la salud para recibir tratamiento.

## **IDENTIFICAR LOS PROBLEMAS SUBYACENTES:**

Muchos casos de problemas y trastornos del sueño son desatados por causas subyacentes pero tratables. Hágase estas preguntas si experimenta interrupciones regulares del sueño y lleve sus respuestas a su proveedor de atención médica:

- ¿Está bajo mucho estrés?
- ¿Está deprimido?
- ¿Se siente ansioso o preocupado?
- ¿Está tomando algún medicamento que pueda interrumpir el sueño?
- ¿Tiene algún problema de salud que interfiera con el sueño?

## DORMIR BIEN ES MÁS DIFÍCIL A MEDIDA QUE ENVEJECE

---

A medida que envejecemos, es posible que nos resulte más difícil conciliar el sueño y permanecer dormidos. Muchos adultos mayores pueden sentirse menos satisfechos con el sueño que están teniendo y sentirse más cansados durante el día. La falta de sueño de calidad puede afectar su energía, emociones y salud en general.

### DURANTE EL DÍA



- Evite las comidas abundantes y el consumo de líquidos unas horas antes de acostarse.
- Limite o elimine el alcohol, la cafeína y la nicotina.
- Haga ejercicio regularmente, pero no dentro de las 2 horas antes de acostarse.
- Obtenga una exposición adecuada a la luz brillante durante el día.
- Evite las siestas.
- Levántese de la cama a la misma hora cada mañana.

## HORAS DE SUEÑO

---



No hay una "cantidad correcta" de horas de sueño. A medida que envejecemos, nuestras necesidades de sueño cambian. Es posible que necesite dormir menos y se sienta igual de descansado.

### DURANTE LA NOCHE



- Asegúrese de que su habitación sea tranquila, oscura y fresca para mantenerse cómodo durante toda la noche.
- Si ayuda, use un ruido relajante (por ejemplo, un ventilador, otro aparato, una máquina de "ruido blanco").
- Retire los aparatos electrónicos de la habitación.
- Desarrolle un ritual de sueño (la misma rutina cada noche antes de acostarse). Acuéstese a la misma hora, preferiblemente cuando esté cansado.
- Si es posible, evite usar somníferos y pastillas para ayudarlo a dormir, ya que muchos de estos pueden aumentar el riesgo de caídas.

# SOMNÍFEROS PARA ADULTOS MAYORES

---

## PASTILLAS PARA DORMIR:

Siempre es mejor manejar el sueño con cambios en las actividades diarias antes de usar somníferos. Si bien los somníferos recetados y de venta libre pueden ayudar a regular su horario de sueño, también pueden tener efectos secundarios peligrosos, y no están destinados a un uso a largo plazo. Muchos tampoco son tan efectivos como creemos que son. Los que contienen difenhidramina o dimenhidrinato pueden especialmente aumentar el riesgo de caídas y demencia.



Siempre hable con su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier tipo de somnífero, incluidas las opciones de venta libre.

## MELATONINA:

La melatonina es una hormona que ayuda a controlar los ciclos de sueño y vigilia. Su cerebro produce naturalmente melatonina cada noche cuando oscurece para ayudarle a cansarse y a dormir. La melatonina se puede encontrar en algunos alimentos (carnes, cereales, frutas y verduras) o suplementos. Su proveedor de atención médica puede recomendarle agregar melatonina a su dieta para tratar algunos problemas para dormir. También se considera mucho más seguro que los somníferos. Hable con su proveedor de atención médica para conocer la dosis correcta, cómo tomarla correctamente y si la melatonina es adecuada para usted.



## ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

---

### SOCIEDAD CANADIENSE DEL SUEÑO (CSS/SCS)

---

La Sociedad Canadiense del Sueño proporciona recursos e información sobre cómo mejorar sus patrones de sueño. También ofrecen un mapa de la clínica del sueño para ubicar la clínica más cercana en su área.



[www.css-scs.ca](http://www.css-scs.ca)

# RECURSOS RELEVANTES EN NUESTRA SERIE

---

- Vivir más tiempo, vivir bien: su guía para un envejecimiento saludable

## RECURSOS DE SALUD ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Planificación anticipada de la atención: cómo iniciar la conversación
- El alcohol y su salud
- Calcio, vitamina D y salud ósea
- Consejos generales para el manejo de problemas de memoria
- Mejorar la nutrición a medida que envejece
- Mejorar la incontinencia urinaria
- Manejo del estrés del cuidador
- Manejo del dolor crónico
- Manejo de afecciones comunes de salud mental en adultos mayores
- Manejo del estreñimiento
- Manejo del deterioro cognitivo leve, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias
- Manejo de múltiples afecciones de salud crónicas
- Manejo del uso de sedantes e hipnóticos entre adultos mayores
- Manejo del uso de sustancias y los trastornos adictivos a medida que envejece
- Prevención de caídas en el hogar
- Reconocer y manejar la ansiedad
- Reconocer y manejar el delirio
- Reconocer y manejar la depresión
- Reconocer y manejar la pérdida auditiva
- Uso seguro de medicamentos para adultos mayores
- Sustitutos para la toma de decisiones y poderes notariales
- Comprender sus opciones de cuidados paliativos

## RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Opciones de transporte comunitario
- Servicios de evaluación de manejo
- Maltrato a personas mayores
- Financiamiento para ayudas para la movilidad del Programa de dispositivos de asistencia
- Opciones de vivienda para adultos mayores
- Cómo registrarse en Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Visite [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) para encontrar recursos adicionales para adultos mayores, familias y cuidadores.

Esta información debe utilizarse únicamente con fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte a su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento sobre una afección médica específica. Se puede reimprimir una sola copia de estos materiales solo para uso personal no comercial.

**Nos gustaría agradecer a las siguientes personas por su apoyo a nuestra Iniciativa de recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable:**



**Fundación Ben  
y Hilda Katz**

La Fundación Mon Sheong y la Fundación Ben y Hilda Katz han proporcionado generosamente fondos para apoyar la impresión y traducción de nuestros Recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable.



El Ministerio para las Personas Mayores y la Accesibilidad apoyó esta iniciativa con fondos a través de su Programa de becas comunitarias para personas mayores.