

# Dormir mejor al usar NPT en casa

Dormir lo suficiente y de calidad es importante para la salud física y el bienestar mental. Sin embargo, los problemas de sueño son comunes en las personas que consumen nutrición parenteral total (NPT) en casa, especialmente cuando las infusiones de NPT ocurren durante la noche mientras la persona duerme.

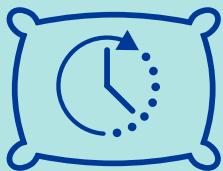
Los hábitos de sueño saludables que se indican más adelante en este documento pueden ayudarle a dormir mejor. La siguiente guía se basa en evidencia científica y aportes de miembros de la comunidad, entre ellos, consumidores de NPT y proveedores de atención médica. Mejorar el sueño lleva tiempo. Elija un par de cambios que usted pueda hacer basándose en la lista de abajo.

Si los problemas de sueño persisten, hable con su equipo de atención médica o con un especialista en trastornos del sueño sobre otras opciones.



# Preparándose para dormir

Las cosas que usted hace antes de acostarse pueden ayudar a que el cuerpo esté preparado para dormir.



## Procure dormir entre 7 y 9 horas.

Un total de 7 a 9 horas de sueño es el número de horas recomendado para la mayoría de los adultos; sin embargo, es posible que usted necesite más o menos horas de sueño. Tenga en cuenta que esta cantidad de tiempo se refiere al tiempo que pasa dormido(a), y no al tiempo que pasa en la cama. Es posible que tenga que pasar más tiempo en la cama para lograr dormir de 7 a 9 horas. No afecta que este periodo de tiempo sea continuo o ininterrumpido, es común que las personas que consumen NPT se despierten varias veces en medio de la noche. Si usted se despierta con mucha frecuencia o si le cuesta volver a dormirse en medio de la noche, hable con su equipo de atención médica o con un especialista en trastornos del sueño.



## Procure acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, los días en que no trabaje y las noches en que no esté consumiendo NPT.

Tener un horario de sueño fijo ayuda a regular su reloj biológico al indicarle a su cuerpo que es hora de dormir. Mantener el hábito de acostarse y levantarse a la misma hora le ayuda a quedarse dormido(a) y despertarse a la hora que usted desee.



## Mantenga el horario en que se pone la infusión de NPT lo más regular que le sea posible, empezando la administración siempre a la misma hora.

Ser constante con el horario en que se administra la infusión también puede ayudar a preparar al cuerpo para un mejor sueño. Sin embargo, puede ser estresante tener un horario fijo para la NPT. Hable con su equipo de atención médica sobre la posibilidad de un horario flexible para la NPT.



## No se vaya a la cama hasta que esté listo(a) para dormir.

Es mejor esperar hasta estar preparado para dormir antes de acostarse en la cama. Esto le ayudará a evitar estar despierto durante mucho tiempo, lo que puede ser frustrante. Si cree que puede estar teniendo problemas de insomnio, hable con su equipo de atención médica o con un especialista en trastornos del sueño.



## Evite pasar demasiado tiempo en la cama.

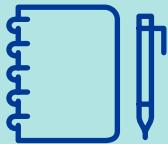
Use su cama solo para dormir y para las relaciones íntimas. Puede haber excepciones, por ejemplo, si se siente mal o se está recuperando de una cirugía.



## Si lleva 20 minutos acostado(a) en la cama y no ha podido conciliar el sueño, levántese de la cama en vez de intentar dormirse a la fuerza.

Hacer una actividad relajante fuera de la cama, como leer un libro o estirarse, puede ayudar a que le dé sueño. Vuelva a acostarse cuando le dé sueño nuevamente.

# Preparándose para dormir



## Establezca una rutina relajante a la hora de acostarse.

Empiece a relajarse de 1 a 2 horas antes de acostarse. Una rutina relajante antes de acostarse puede incluir leer, escribir en un diario o hacer alguna otra actividad relajante.



## Evite las actividades estimulantes o estresantes por la noche.

Trate de evitar actividades que le resulten estresantes antes de acostarse, como ver las noticias o mirar su correo electrónico. Algunas formas útiles de gestionar el estrés antes de dormir incluyen anotar los pensamientos que están en su mente, organizarse y establecer metas.



## Limite el tiempo de estar expuesto(a) a luces brillantes por las noches, incluyendo la luz brillante de los dispositivos electrónicos.

Intente dejar de usar dispositivos electrónicos, incluidos teléfonos y televisores, al menos 30 minutos antes de acostarse. Al limitar el tiempo de estar expuesto a la luz, su cuerpo entiende que es hora de dormir. Usar lámparas que emiten una luz tenue o usar reguladores de intensidad de luz (dimmer switch) puede ayudar a limitar su exposición a la luz brillante por las noches. También, cambiar la configuración de iluminación de sus dispositivos electrónicos a tonos más cálidos ("Night Shift Mode") antes de acostarse o usar gafas que bloquean la luz azul, puede ayudar a limitar la exposición a luces brillantes en la noche.



## Asegúrese de evacuar los intestinos, la vejiga y la bolsa colectora para estoma antes de acostarse.

Evacuar/orinar justo antes de acostarse puede ayudar a limitar el número de veces que se levante en la noche para ir al baño.



## Si es posible y seguro, limite su ingesta de líquidos orales antes de acostarse.

Limitar la ingesta de líquidos orales antes de acostarse puede ayudar a reducir el número de veces que se levante en la noche para ir al baño. Esto puede no ser posible para todos. Hable siempre con su equipo de atención médica antes de hacer cualquier cambio a la ingesta de líquidos, ya sean orales o intravenosos.



## Si come o bebe por vía oral, intente comer más temprano y evite la cafeína y el alcohol antes de acostarse.

Si come por vía oral, intente dejar de comer al menos 3 horas antes de acostarse. Esto puede ayudarlo(a) a conciliar y mantener el sueño. Si tiene hambre, está bien comer un refrigerio liviano antes de acostarse. Evite consumir cafeína y alcohol en la noche, ya que puede que sea más difícil conciliar el sueño y permanecer dormido(a).

# Preparando su dormitorio para facilitar el sueño

El entorno de su dormitorio puede afectar su capacidad para conciliar el sueño y permanecer dormido(a). Hacer pequeños cambios en su dormitorio puede ayudarle a dormir mejor.



## **Mantenga su dormitorio fresco mientras duerme.**

Puede costarle más trabajo conciliar el sueño y permanecer dormido(a) si en su habitación hace calor o frío excesivo. Procure mantener la temperatura en su dormitorio entre 60 y 68 grados Fahrenheit o entre 16 y 20 grados Celsius.



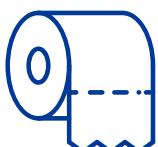
## **Mantenga su dormitorio lo más oscuro posible.**

Mantener el dormitorio oscuro le ayuda a conciliar el sueño y permanecer dormido(a). Sin embargo, si necesita algo de luz en su dormitorio o pasillo, mantenga la luz lo más tenue posible y en sentido opuesto a usted. Por ejemplo, las lámparas de pie pueden ayudar a mantener su dormitorio poco iluminado para no interrumpir el sueño. Si la pantalla de la bomba de infusión emite una luz brillante, considere encontrar una forma segura de cubrirla.



## **Asegúrese de que el área alrededor de su cama esté limpia y ordenada.**

Puede ser que necesite levantarse en medio de la noche para usar el baño o solucionar problemas con la bomba. Tener un espacio limpio y ordenado alrededor de su cama dedicado especialmente a los equipos de NPT ayuda a que vuelva a la cama más rápidamente y de forma segura.



## **Asegúrese de que el camino del dormitorio al baño esté libre.**

A menudo es necesario usar el baño en la noche. Busque la manera de hacer que las visitas al baño por la noche sean más rápidas y seguras para que pueda volver a acostarse enseguida. Por ejemplo, use un carrito o una maleta con ruedas para ayudarse a mover la bomba, retire cualquier alfombra o tapete que pueda causar caídas, use lámparas de luz tenue y mantenga baja la iluminación en los pasillos, instale pasamanos para evitar caídas o coloque su cama más cerca del baño. Aunque no son aptos para todos, los inodoros portátiles al lado de la cama a veces pueden ayudar si le resulta difícil llegar al baño.



## **Mantenga su dormitorio lo más silencioso posible.**

Si cree que las alarmas de su bomba son ruidosas y molestas, considere una forma segura de amortiguar el ruido. Algunas formas de hacerlo incluyen cubrir la bomba, colocarla en una funda de almohada o bolsa, o usar una máquina de ruido blanco. Igualmente debería poder escuchar las alarmas de emergencia que son importantes. Si utiliza varias bombas, intente sincronizar las bombas para limitar el número de alarmas por la noche. No debería tener que lidiar con muchas alarmas durante la noche; intente averiguar qué está causando que las alarmas suenen por la noche. Si todavía tiene demasiadas alarmas por la noche, hable con su equipo de atención médica sobre cómo solucionar el problema o sobre la posibilidad de cambiar su bomba por una más nueva.

# Preparando su dormitorio para facilitar el sueño



## Prepare la cama para maximizar su comodidad mientras se administra la NPT por la noche.

Es posible que sienta calor o frío durante las infusiones de NPT, y estar preparado(a) para esta posibilidad puede ayudarle a dormir más cómodamente. Por ejemplo, si usted suda a menudo durante la noche, dormir sobre una toalla puede ayudarlo(a) a volver a dormirse más rápidamente. También para ayudarle durante el sueño, puede tener una manta adicional por si tiene frío durante la noche, puede poner la bolsa de NPT a temperatura ambiente antes de comenzar la infusión, o puede tener productos de limpieza adicionales a mano.



## Si alguien más duerme con usted en la misma cama, hable con él/ella sobre lo que usted necesita para dormir.

El apoyo social es importante cuando una persona recibe NPT en casa, así que involucre a su compañero(a) de cama para que le brinde la ayuda que usted necesite. Para algunas personas, puede ser útil dormir en camas o habitaciones separadas para evitar interrumpir el sueño de los demás.

# Durante el día mejor

Ciertas actividades y hábitos durante el día pueden afectar el sueño durante la noche. Intente incorporar algunos de los siguientes hábitos en su rutina diaria para mejorar el sueño.



## Salga al aire libre para tomar un poco de sol durante al menos 30 minutos al día.

Exponerse al sol, especialmente por la mañana, puede ayudarle a sentirse despierto(a) y renovado(a).



## Intente estar activo(a) durante el día lo más que pueda.

Estirarse, caminar y mantenerse activo(a) durante el día pueden mejorar el sueño. Hable con su equipo de atención médica sobre estar activo(a) durante el día.



## Si usted generalmente duerme la siesta, intente hacerlo de 6 a 8 horas después de la hora en que se despierta y limite las siestas a 30 minutos.

Las siestas prolongadas por la tarde pueden hacer que sea difícil conciliar el sueño en la noche. Sin embargo, puede ser necesario dormir siestas con más frecuencia cuando se sienta mal o se esté recuperando de una cirugía.

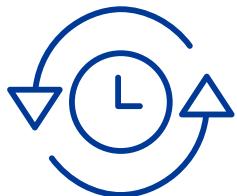
# Estrategias para dormir mejor

Puede llevar tiempo encontrar formas de mejorar el sueño. Estas son algunas estrategias que pueden ayudarle a dormir mejor. Estas estrategias no funcionan para todos(as). Por ensayo y error, puede que encuentre lo que funcione mejor para usted.



## **Utilice un diario de sueño e intente llevar un registro del sueño durante un par de días.**

Llevar un registro del sueño durante al menos una semana puede ayudarle a usted y a su equipo de atención médica a encontrar formas de mejorar el sueño e identificar comportamientos que pueden hacer que duerma mal. Puede usar nuestro diario de sueño para llevar un registro del sueño y de la infusión de NPT. Si prefiere llevar un registro electrónico del sueño, también puede utilizar un dispositivo de seguimiento del sueño o una aplicación móvil disponible en su teléfono. Tenga en cuenta que la tecnología portátil y las aplicaciones para teléfonos inteligentes no siempre dan medidas precisas de la duración del sueño.



## **Hable con su equipo de atención médica sobre la posibilidad de cambiar los horarios de infusión de la NPT o de la hidratación intravenosa.**

Los ciclos de infusión más prolongados, por ejemplo, 12 horas en lugar de 10 horas, pueden ayudar a reducir el número de visitas al baño por la noche. Además, los ciclos de infusión más cortos pueden ayudarle a administrar la NPT más rápidamente. Comenzar las infusiones más temprano en la tarde también puede ayudar a que finalicen más temprano en la mañana. Hable con su equipo de atención médica sobre estas posibilidades antes de hacer cualquier cambio, incluyendo cualquier ajuste a su hidratación intravenosa.



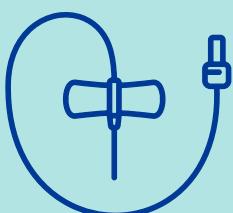
## **Administrarse la NPT durante el día puede ayudarle a dormir mejor.**

Sin embargo, administrarse la NPT durante el día puede ser inconveniente y difícil para muchas personas. Hable con su equipo de atención médica sobre la posibilidad de cambiar la NPT y la hidratación intravenosa a un horario diurno.



## **Consideré una posición diferente para dormir si siente molestias al administrarse la NPT en la noche.**

Dormir elevado(a) puede ayudar a aliviar la indigestión, el reflujo y las náuseas.



## **Si se le enreda el catéter, se le mueve a una posición incorrecta, o si teme que se pueda salir mientras duerme, considere una vía más larga o intente sujetarla.**

Los catéteres más largos o los catéteres en espiral pueden darle más libertad para cambiar de posición durante la noche. Utilizar cubiertas para catéteres centrales, mangas para catéteres de tipo PICC o clips de tubería también puede ayudar a mantener las vías sujetas. Los enredos en las vías pueden peligrar su seguridad, por esa razón existen estrategias para minimizarlos, como cubrir y sujetar las vías, juntar varias vías con cinta adhesiva, fijarse las vías a los brazos o las piernas, no colocar tubos cerca del área del cuello y colocar la bomba debajo de la cama.



## **Consideré cambiar su portasuero por una mochila para facilitar el movimiento por la noche.**

Colgar su bolsa de NPT en un portasueros puede dificultar su movimiento durante la noche, especialmente sobre alfombras o tapetes. En lugar de eso, utilice un carrito, una maleta con ruedas o una mochila para mover la bomba.

# Estrategias para dormir mejor



**Revise su lista de medicamentos con su equipo de atención médica para determinar si alguna puede estar interfiriendo con su sueño.**

Algunos medicamentos pueden afectar el sueño. Revise sus medicamentos con su equipo de atención médica para determinar cuáles pueden estar perturbando su sueño.



**¿Fumas tabaco o vapeas?**

Hable con su equipo de atención médica sobre formas para dejar de fumar.



**Considere las siguientes cosas para ayudar a mejorar el sueño: antifaz para dormir, tapones para los oídos, cortinas opacas, mantas con peso y máquinas de ruido blanco.**

Ciertas funcionan mejor para algunas personas sobre otras. Pruebe diferentes cambios durante algunas noches para averiguar cuáles pueden ayudarle a conciliar el sueño y permanecer dormido(a).



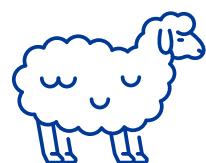
**Practique nuevos comportamientos relajantes antes de acostarse.**

Esto puede incluir escuchar música relajante o sonidos de la naturaleza, practicar yoga suave, relajar los músculos para aliviar la tensión, usar ropa holgada y suave, y aromaterapia con aceites esenciales.



**Practique meditación y atención plena (mindfulness) para relajarse antes de acostarse.**

La meditación guiada disponible en diferentes aplicaciones móviles puede ayudarle a aprender nuevas formas de controlar los pensamientos y la respiración. Por ejemplo, una técnica es la visualización o imaginación guiada cuyo objetivo es visualizar imágenes o escenarios positivos que ayudan a relajar el cuerpo, y aliviar el estrés y la ansiedad. Puede encontrar recursos gratuitos de meditación guiada y aplicaciones móviles en internet.



**Terapia Cognitiva Conductual para el insomnio (TCC-I)**

TCC-I es un tratamiento común, seguro y eficaz a largo plazo para personas con insomnio que le puede ser útil si tiene dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido(a). La terapia cognitiva, la restricción del sueño, el control de estímulos, la higiene del sueño y las técnicas de relajación son formas de TCC-I. La TCC-I necesita ser administrada por un clínico especializado, así que hable sobre esta terapia con su equipo de atención médica. Puede encontrar un proveedor clínico capacitado en TCC-I en internet.



**La melatonina puede ayudarle a conciliar el sueño durante algunas noches, pero es poco probable que ayude a largo plazo.**

Los medicamentos para el sueño pueden ser útiles durante algunas noches. Hable sobre medicamentos y suplementos para dormir con su equipo de atención médica antes de tomarlos.



**Si los problemas de sueño continúan, considere hablar sobre otras opciones con su equipo de atención médica.**

Póngase en contacto con su equipo de atención médica o con un especialista en trastornos del sueño para descartar posibles trastornos como insomnio, apnea del sueño o síndrome de piernas inquietas.

# Diario de sueño para consumidores de NPT en el hogar

Llevar un registro del sueño durante al menos una semana puede ayudarle a usted y a su equipo de atención médica a encontrar formas de mejorar su sueño. Puede usar el siguiente diario para compartir sus hábitos de sueño con su equipo de atención médica.

**Fecha/hora de hoy:** \_\_\_\_\_

1. ¿A qué hora se acostó **anoche**? **Hora:** \_\_\_\_:\_\_\_\_ am / pm
2. ¿A qué hora intentó quedarse dormido(a) **anoche**? **Hora:** \_\_\_\_:\_\_\_\_ am / pm
3. ¿Cuánto tiempo (en minutos) tardó en dormirse ayer? \_\_\_\_min
4. ¿A qué hora se despertó hoy finalmente? **Hora:** \_\_\_\_:\_\_\_\_ am / pm
5. Aproximadamente, ¿cuántas horas durmió durante la noche? \_\_\_\_ hora \_\_\_\_ min
6. En una escala del 0 (mal) al 10 (excelente), ¿qué tan bien durmió **anoche**? \_\_\_\_\_
7. ¿Tomó algún medicamento o suplemento para dormir **anoche**?  No  Sí  
**En caso afirmativo, por favor, especifique:** \_\_\_\_\_

8. ¿Cuántas veces se despertó mientras dormía? \_\_\_\_\_

Enumere cada ocasión: ¿indique a qué hora y por cuánto tiempo?

¿A qué hora? \_\_\_\_:\_\_\_\_ am/pm

¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_ hora \_\_\_\_ min

¿Razón? \_\_\_\_\_

¿A qué hora? \_\_\_\_:\_\_\_\_ am/pm

¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_ hora \_\_\_\_ min

¿Razón? \_\_\_\_\_

¿A qué hora? \_\_\_\_:\_\_\_\_ am/pm

¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_ hora \_\_\_\_ min

¿Razón? \_\_\_\_\_

9. ¿Durmió siesta ayer?

No  Sí

**En caso afirmativo, ¿cuántas veces?** \_\_\_\_\_

En caso afirmativo, enumere cada siesta: indique a qué hora durmió la siesta y por cuánto tiempo.

¿A qué hora? \_\_\_\_:\_\_\_\_ am/pm    ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_ hora \_\_\_\_ min

10. ¿A qué hora comenzó su infusión de NPT en casa?

**Hora:** \_\_\_\_:\_\_\_\_ am / pm

11. ¿A qué hora terminó su infusión de NPT en casa?

**Hora:** \_\_\_\_:\_\_\_\_ am / pm

12. ¿Ocurrió alguna interrupción imprevista mientras se administraba la NPT?

No  Sí

En caso afirmativo, especifique a qué hora y durante cuánto tiempo:

¿A qué hora? \_\_\_\_:\_\_\_\_ am/pm    ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_ hora \_\_\_\_ min

# Diario de sueño para consumidores de NPT en el hogar

13. ¿Recibió hidratación intravenosa (líquidos) con la NPT?  No  Sí

¿A qué hora? \_\_\_\_:\_\_\_\_ am/pm ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_ hora\_\_\_\_ min

14. ¿Recibió algún lípido adicional con la NPT?  No  Sí

¿A qué hora? \_\_\_\_:\_\_\_\_ am/pm ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_ hora\_\_\_\_ min

15. ¿La alarma de la bomba sonó por la noche?  No  Sí

En caso afirmativo, especifique a qué hora:

¿A qué hora? \_\_\_\_:\_\_\_\_ am/pm ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_ hora\_\_\_\_ min

16. ¿Comió o bebió algo por vía oral ayer, incluyendo café y alcohol?  No  Sí

En caso afirmativo, indique aquí todo lo que consumió (use páginas adicionales si es necesario):

Hora	Lugar	Tipo de comida/refrigerio (snack)	Cantidad /Unidad	Comida/Bebida	Preparación/Descripción
7:30am	En casa	Desayuno	8 oz	Café	Normal– preparado en casa
		Desayuno	1 cda.	HOOD half & half (mitad crema, mitad leche HOOD)	

Escriba aquí cualquier otro comentario sobre su sueño: