

[ESPAÑOL](#)

Dormir bien

[English](#)

En esta página:

- [El sueño y el envejecimiento](#)
- [Cómo dormir bien por la noche](#)
- [El insomnio es frecuente en las personas mayores](#)
- [La apnea del sueño](#)
- [Trastornos del movimiento y el sueño](#)
- [La enfermedad de Alzheimer y el sueño: un problema especial](#)
- [Sueño seguro para las personas mayores](#)
- [Consejos para conciliar el sueño](#)

La historia de Eduardo

Desde que se jubiló, Eduardo teme acostarse a dormir por la noche. Tiene miedo de que cuando apague la luz, se quedará ahí con los ojos abiertos y la mente acelerada. Pero, “¿cómo puedo romper este ciclo?” se pregunta. “Estoy tan cansado, necesito dormir”.

Al igual que Eduardo, usted quiere dormir bien por las noches. Dormir lo suficiente lo ayuda a mantenerse saludable y alerta. Pero muchas personas mayores no duermen bien. Si siempre tiene sueño o le resulta difícil dormir lo suficiente por la noche, quizás sea hora de [consultar con un médico](#). Despertarse todos los días sintiéndose cansado es una señal de que no está obteniendo el descanso que necesita.

El sueño y el envejecimiento

Las personas mayores necesitan dormir aproximadamente la misma cantidad de horas que los demás adultos, es decir, de 7 a 9 horas por noche. Sin embargo, las personas mayores suelen acostarse más temprano y levantarse más temprano que cuando eran más jóvenes.

Hay muchas razones por las que las personas mayores no pueden dormir lo suficiente por la noche. Sentirse enfermo o [adolorido](#) puede dificultar el sueño. Algunos [medicamentos](#) pueden mantenerlo despierto. Sin importar el motivo, si no duerme bien por la noche, al día siguiente usted podría:

- estar irritable
- tener [problemas de memoria](#) u olvidarse las cosas
- sentirse deprimido
- tener más [caídas](#) o accidentes



Cómo dormir bien por la noche

Ser mayor no significa que tenga que estar [cansado](#) todo el tiempo. Hay muchas cosas que puede hacer que le ayudarán a dormir bien por la noche. A continuación le damos algunas ideas:

- **Siga un horario de sueño regular.** Vaya a dormir y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana o cuando esté de viaje.
- **Evite las siestas al final de la tarde o al anochecer,** si puede. Las siestas pueden mantenerlo despierto por la noche.
- **Tenga una rutina para la hora de dormir.** Tómese un tiempo para relajarse antes de acostarse cada noche. Algunas personas leen un libro, escuchan música relajante o disfrutan de un baño tibio.
- **Trate de no mirar televisión o usar su computadora, teléfono celular o tableta en el dormitorio.** La luz de estos aparatos puede hacerle difícil que se quede dormido. Además, los programas o las películas alarmantes o inquietantes, como las películas de terror, pueden mantenerlo despierto.
- **Mantenga su habitación a una temperatura agradable,** ni demasiado caliente ni demasiado fría, y lo más silenciosa posible.
- **Use poca iluminación por las noches** y mientras se prepara para ir a la cama.
- **Haga [ejercicio](#) a horas regulares todos los días,** pero no dentro de las 3 horas antes de acostarse.
- **Evite comer comidas abundantes cerca de la hora de acostarse,** ya que pueden mantenerlo despierto.
- **Evite la cafeína al final del día.** La cafeína (que se encuentra en el café, el té, los refrescos y el chocolate) puede mantenerle despierto.
- **Recuerde que el [alcohol](#) no le ayudará a dormir.** Incluso pequeñas cantidades hacen que sea más difícil permanecer dormido durante la noche.



[Lea y comparta esta infografía](#) para consejos sobre cómo dormir bien.

El insomnio es frecuente en las personas mayores

El insomnio es el problema de sueño más frecuente en las personas mayores de 60 años. Las personas con esta afección tienen problemas para dormirse y para permanecer dormidas. El insomnio puede durar días, meses e

incluso años. Al tener problemas del sueño, es posible que:

- Le tome mucho tiempo quedarse dormido
- Se despierte varias veces en la noche
- Se despierte temprano y no logre volver a dormirse
- Se levante cansado
- Le dé mucho sueño durante el día

A menudo, no poder dormir se convierte en un hábito. Algunas personas se preocupan por no dormir incluso antes de acostarse. Esto puede hacer que le resulte aún más difícil conciliar el sueño y permanecer dormido.

Algunas personas mayores que tienen problemas para dormir quizás tomen pastillas para dormir (somníferos) de venta libre. Otras quizás tomen medicamentos recetados para ayudarles a dormir. Estos medicamentos pueden ayudar cuando se usan durante un período breve. Pero recuerde, los medicamentos no son una cura para el insomnio.

Tener hábitos saludables a la hora de acostarse puede ayudarlo a dormir bien por la noche.

La apnea del sueño

Una persona con apnea del sueño tiene 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](#) (en inglés), o pérdida de la memoria.

Usted puede tener apnea del sueño y ni siquiera saberlo. Sentirse con sueño 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, consulte con un médico que sepa tratar este problema. Es posible que tenga que aprender a dormir en una posición que mantenga sus vías respiratorias abiertas. El tratamiento con un dispositivo de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) casi siempre ayuda a las personas con apnea del sueño. Un aparato dental o una cirugía también pueden ayudar.

Trastornos del movimiento y el sueño

El síndrome de las piernas inquietas, un tipo de trastorno de movimientos periódicos de las extremidades, y el trastorno de conducta del sueño con movimientos rápidos de los ojos ocurren con frecuencia en las personas mayores. Estos trastornos del movimiento pueden privarle del sueño, que es tan necesario.

Las personas con síndrome de las piernas inquietas sienten hormigueo, o una sensación de pinchazos de agujas o alfileres, o de que algo se les arrastra o trepa por una o ambas piernas. Estas sensaciones empeoran por la noche. Consulte a su médico para obtener más información sobre los medicamentos para tratar este síndrome.

El trastorno de movimientos periódicos de las extremidades hace que las personas se muevan y pateen las piernas cada 20 a 40 segundos durante el sueño. Los medicamentos, los baños calientes, el [ejercicio](#) y las técnicas de relajación pueden ayudar.

El trastorno de conducta del sueño con movimientos rápidos de los ojos, o sueño REM, es otra afección que puede hacer que sea más difícil dormir bien por la noche. Durante el sueño REM normal, los músculos no pueden moverse, por lo que su cuerpo permanece quieto. Sin embargo, si tiene este trastorno, los músculos se pueden mover e interrumpirle el sueño.

La enfermedad de Alzheimer y el sueño: un problema especial

[La enfermedad de Alzheimer](#) a menudo cambia los hábitos de sueño. Algunas personas con enfermedad de Alzheimer duermen demasiado, otras no duermen lo suficiente. Algunas personas se despiertan muchas veces durante la noche, otras [deambulan o gritan](#) por la noche.

La persona con la enfermedad de Alzheimer no es la única que pierde el sueño. Los cuidadores pueden pasar noches sin dormir, lo que los deja cansados para los desafíos que enfrentan.

Si [cuida de alguien con la enfermedad de Alzheimer](#), siga estos pasos para que esa persona esté más segura y usted pueda a dormir mejor por la noche:

- Asegúrese de que no haya objetos en el piso.
- Guarde todos los medicamentos bajo llave.
- Coloque barras de apoyo en el baño.
- Coloque una puerta de seguridad en las escaleras.

Sueño seguro para las personas mayores

Trate de crear un lugar seguro y tranquilo para dormir. Asegúrese de tener detectores de humo en cada piso de su casa. Antes de acostarse, cierre todas las ventanas y puertas que dan al exterior. Otras ideas para dormir bien por la noche son:

- Mantenga un teléfono con números de emergencia junto a su cama.
- Tenga a mano una lámpara que sea fácil de encender.
- Ponga un vaso de agua al lado de la cama por si se despierta con sed.
- No [fume](#), especialmente en la cama.
- Quite las alfombras y tapetes del área para que no se tropiece si se levanta de la cama durante la noche.

Consejos para conciliar el sueño

Es posible que haya oído hablar de algunos trucos que le ayudarán a conciliar el sueño. Realmente no es necesario contar ovejas, simplemente podría intentar contar lentamente hasta 100. Algunas personas encuentran que jugar juegos mentales les da sueño. Por ejemplo, repítase varias veces que faltan 5 minutos para que tenga que levantarse y que solo está tratando de dormir un poco más.

Algunas personas encuentran que relajar el cuerpo las hace dormir. Una forma de hacer esto es imaginarse que tiene los dedos de los pies completamente relajados, luego los pies están completamente relajados, seguido por los tobillos. Suba por el resto del cuerpo, sección por sección. Quizás se quede dormido antes de llegar al tope de la cabeza.

Use su dormitorio solo para dormir. Después de apagar la luz, tómese unos 20 minutos para conciliar el sueño. Si todavía está despierto y no tiene sueño, levántese de la cama. Cuando le de sueño, vuelva a la cama.

Si se siente cansado y no puede llevar a cabo sus actividades durante más de 2 o 3 semanas, es posible que tenga un problema del sueño. [Hable con su médico](#) sobre los cambios que puede hacer para dormir mejor por la noche.

También le podría interesar

- Aprender sobre la [fatiga: más que estar cansado](#)

- Leer sobre algunos [consejos para la hora de dormir de las personas con demencia](#) (Alzheimers.gov)
- Saber sobre los [cambios en la personalidad y la conducta relacionados con la enfermedad de Alzheimer](#)

Para más información

American Sleep Apnea Association

(Asociación Americana de la Apnea del Sueño)

888-293-3650

asaa@sleepapnea.org

www.sleepapnea.org (en inglés)

National Heart, Lung, and Blood Institute

(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

301-592-8573

nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov

www.nhlbi.nih.gov (en inglés)

National Sleep Foundation

(Fundación Nacional del Sueño)

703-243-1697

nsf@thensf.org

www.thensf.org

Restless Legs Syndrome Foundation

(Fundación del Síndrome de las Piernas Inquietas)

512-366-9109

info@rls.org

www.rls.org

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, ofrece la información contenida en este documento, la cual ha sido revisada por sus científicos y otros expertos para asegurarse de que sea precisa y esté actualizada.

Texto revisado en: Mayo 01, 2016

Artículos Relacionados