



## Listas de recomendaciones

# Fatiga y somnolencia

## Aprender, entender y generar redes de apoyo

### ¿Qué debo saber?

La mayoría de los adultos necesitan dormir de siete a nueve horas por noche. A medida que envejecemos, se vuelve un poco más difícil conciliar el sueño y permanecer dormido. La falta del sueño reparador puede provocar fatiga y aumenta el riesgo de padecer una serie de problemas de salud crónicos. El sueño deficiente se ha vinculado con problemas importantes, incluidos los siguientes: mayor riesgo de depresión y trastornos de ansiedad, mayor riesgo de enfermedad cardíaca y cáncer, deterioro de la memoria, reducción del funcionamiento del sistema inmune, aumento de peso y mayor probabilidad de accidentes.

### Evaluación

- ¿Casi siempre me siento cansado?
- ¿Estoy consumiendo cafeína para sobrellevar el día?
- ¿Necesito consumir alcohol o drogas para dormir?
- ¿Duermo bien?
- ¿Me despierto recargado de energía?
- ¿Me siento somnoliento mientras conduzco o veo televisión?
- ¿Tengo un trastorno de sueño?
- ¿Me irrito o enojo fácilmente?
- ¿Siempre veo la parte negativa en una situación?
- ¿Mi relación con los demás se vio afectada debido al cansancio constante?

### Autocuidado

- Establezca una hora regular para acostarse: su cuerpo anhela coherencia.
- Elimine la cafeína de su vida comenzando de seis a ocho horas antes de acostarse.
- Quítese el estrés y relájese dándose un baño tibio, meditando, etc.
- Haga actividad física ya que el ejercicio alivia la tensión muscular. No haga actividad física justo antes de acostarse.
- Haga de su cama un lugar ideal para dormir; no es un lugar para trabajar.
- Evite mirar la pantalla de su teléfono, iPad y televisor al menos una hora antes de acostarse.
- Evite consumir alcohol como ayuda para dormir o combinarlo con medicamentos.
- Consulte a su médico sobre cuánto tiempo necesitará tomar medicamentos para dormir.

### Recurso

- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).
- Consulte con su médico y analice la derivación a un especialista en medicina del sueño.

### ¿Desea obtener más información?

- Sleep Health Foundation (Fundación para la Salud del Sueño): <http://www.sleephealthfoundation.org.au/public-information/factsheets-a-z.html>.
- Harvard Medical School (Escuela de Medicina de Harvard): [Sleep \(Sueño\)](#) y [Improving Sleep: A guide to a good night's rest \(Mejorar el sueño: Una guía para una buena noche de descanso\)](#).
- Mental Health America (Salud Mental de Estados Unidos): <http://www.mentalhealthamerica.net/get-enough-sleep>.
- National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedad Mental): <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Related-Conditions/Sleep-Disorders>.