

# Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. The most common sleep problems are listed below.

## **Insomnia**

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
  - ▶ Daytime napping
  - ▶ Sleeping in a place with a lot of noise or light
  - ▶ Going to bed early
  - ▶ Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

# Problemas comunes del sueño

Los problemas del sueño implican tener dificultad para quedarse dormido, para mantenerse dormido o para mantenerse despierto. Los problemas del sueño más comunes se mencionan a continuación.

## Insomnio

El insomnio incluye cualquier problema para quedarse dormido, mantenerse dormido o despertar demasiado temprano en la mañana. Entre los factores que pueden causar insomnio se encuentran los siguientes:

- Enfermedades
- Sentirse triste
- Estrés
- Cafeína
- Alcohol o drogas
- Ciertos medicamentos
- Fumar mucho
- Hábitos de sueño deficientes, como:
  - ▶ siestas durante el día;
  - ▶ dormir en un lugar con mucho ruido o luz;
  - ▶ acostarse temprano;
  - ▶ pasar mucho tiempo despierto en la cama.

Si es posible, modifique los factores que pueden estar provocándole insomnio. Hable con su médico si tiene dificultad para dormir en más de 3 noches a la semana durante un mes. Tenga una rutina regular para la hora de acostarse. Limite la cafeína, el alcohol y el cigarrillo.

## **Sleep Apnea**

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- More tests
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

## **Narcolepsy**

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

## **Night Terrors**

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day. See your doctor if you have these signs.

## **Apnea del sueño**

La apnea del sueño es cuando se deja de respirar algunos momentos durante el sueño. La cantidad de tiempo en que se deja de respirar puede variar de algunos segundos hasta más un minuto. Durante este tiempo, el cuerpo no obtiene suficiente oxígeno. La apnea del sueño puede ocurrir varias veces cada noche. Consulte a su médico si su familia nota ronquidos fuertes o falta de respiración durante el sueño. Otros síntomas que puede notar incluyen quedarse dormido durante el día y no sentirse descansado cuando despierta en la mañana. El tratamiento de la apnea del sueño implica mantener las vías respiratorias abiertas durante el sueño. Éste puede incluir:

- más exámenes;
- pérdida de peso;
- evitar el alcohol;
- usar una máquina de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) para abrir las vías respiratorias durante el sueño.

## **Narcolepsia**

La narcolepsia es tener dificultades para mantenerse despierto durante el día. Una persona con narcolepsia puede quedarse dormida repentinamente durante una actividad. El tratamiento implica tomar medicamentos para ayudarlo a mantenerse despierto durante el día.

## **Terrores nocturnos**

Los terrores nocturnos ocurren cuando una persona despierta repentinamente con gritos, confusión o pánico. Los terrores nocturnos se tratan con medicamentos durante el día. Consulte a su médico si presenta estos síntomas.

## **Sleepwalking**

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

## **Restless Leg Syndrome**

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

**Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem.** Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

## **Sonambulismo**

El sonambulismo es cualquier actividad, como caminar, que se realiza mientras una persona está dormida. Generalmente, la persona no recuerda la actividad. Despertar a un sonámbulo no es peligroso, pero mientras éste deambula pueden producirse lesiones. Evite que un sonámbulo se lesione, por ejemplo, bloqueando las escaleras con una puerta y quitando objetos para prevenir tropiezos. Si está preocupado por la seguridad durante el sonambulismo o si éste ocurre con frecuencia, hable con un médico.

## **Síndrome de las piernas inquietas**

El síndrome de las piernas inquietas es una molestia en las piernas que generalmente se siente en la noche. La molestia puede sentirse como una sensación de escalofríos, que sólo se alivia moviendo las piernas. Este síndrome puede provocar insomnio y somnolencia durante el día. No existe una causa o cura conocida para el síndrome de las piernas inquietas. Hable con su médico sobre las maneras de controlar el problema. También puede intentar reducir el estrés, tomar baños calientes, recibir masajes y hacer ejercicios de estiramiento para ayudar a que sus músculos se relajen. Se pueden recetar medicamentos para aliviar las molestias si estas perturban mucho el sueño.

## **Hable con su médico si presenta síntomas de un problema del sueño.**

Su médico puede hablarle sobre las formas de controlar su problema o indicarle un estudio del sueño. Un estudio del sueño es un registro de 6 a 8 horas de su actividad cerebral, frecuencia cardíaca, movimientos de las piernas, niveles de oxígeno y respiración mientras duerme durante la noche.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Common Sleep Problems. Spanish.