

¿El Parkinson causa problemas para dormir?

Los problemas para dormir son comunes en la enfermedad de Parkinson. Los pacientes con Parkinson pueden tener problemas para dormir por la noche, con despertares frecuentes y problemas de conciliación. Esto no sólo causa somnolencia diurna, también afecta al funcionamiento normal durante el día.

Por otra parte, si usted tiene Parkinson, una buena noche de sueño puede ayudarle mejorar sus síntomas. Algunas personas pueden notar sentirse aliviados de sus síntomas durante un período de tiempo después de despertar.

¿Qué causa problemas para dormir?

- trastornos del sueño (por ejemplo, apnea del sueño)
- depresión
- somnolencia diurna excesiva
- El trastorno de ansiedad
- uso excesivo de cafeína o la nicotina

- medicamentos

La Selegilina, un medicamento utilizado para el Parkinson pueden actuar como un estimulante y causar dificultades para conciliar el sueño por esta razón la última dosis de este medicamento debe tomarse en las primeras horas de la tarde.

¿Cómo puedo determinar la causa de mi problema de sueño?

Con el fin de encontrar la causa exacta de su problema de sueño, tiene que observar de su rutina de dormir. Una cosa a la que debe prestar atención, es la hora en que se duerme.

Otro aspecto de su rutina de sueño que debe analizar es la cantidad y la calidad de su sueño en la noche. Esto incluye el momento en que usted va a la cama y cuando se levanta en la mañana, la cantidad de tiempo necesario para que usted se duerma, y la cantidad de sueño que usted obtiene, si se toma algo para quedarse dormido, y cuántas veces se despierta durante la noche.

En particular, el número de veces que se despierta para orinar. Discutir esta información con su médico es importante pueda aconsejarle

Principios del sueño saludable:

- Regular el ciclo sueño/ vigilia
- Dormir y despertar regularmente en un tiempo fijo
- Regular la cantidad de sueño diaria
- Haga ejercicio a diario y con regularidad, pero no en la tarde o en la noche.
- Dormir en un entorno tranquilo.
- Evite las bebidas con cafeína y alcohólicas.
- Haga algo relajante antes de acostarse

Uno de los otros factores que pueden ayudarle a dormir bien es una dieta saludable. No vaya a dormir con hambre o después de una comida copiosa y no beba líquidos antes de acostarse para evitar viajes al

¿Qué estrategias puedo usar para dormir?

Tome una siesta corta a diario pero que la duración no sea de más de una hora,

ya que puede interferir con su sueño nocturno.

Asegúrese que su habitación es tranquila y cómoda. Utilice su cama para dormir solamente y evite leer mientras que este en la cama. Use un colchón firme y una almohada suave. Debe usar ropa suelta y cómoda. Dormir de lado también se recomienda. Debería considerar la posibilidad de dormir en una cama separada de su pareja para obtener una buena noche de sueño.

Consulte con su médico antes de solicitar esta información.
This information should not be used as a substitute of
medical advice of your physician.

World Parkinson's Education Program

Toronto, Canada

PROGRAMA DE EDUCACIÓN
DEL PARKINSON



www.parkinsonseducation.org

Copyrights © 2008. World Parkinson's Education
Program. Copying without any changes in the contents of this
document is permitted.

World Parkinson's Education Program

Toronto, Canada

PROGRAMA DE EDUCACIÓN
DEL PARKINSON



www.parkinsonseducation.org

Preguntas más frecuentes acerca de,
La enfermedad de Parkinson

enfermedad de Parkinson
Y

PROBLEMAS DE SUEÑO

5

Español/ Spanish

Sleep Problems

A. Q. Rana, MD, FRCPC
Neurólogo

World Parkinson's Education Program
Toronto, Canada

PROGRAMA DE EDUCACIÓN
DEL PARKINSON



www.parkinsonseducation.org

*Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions – Dr. Rana*