

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use

Problemas comunes del sueño

Los problemas del sueño implican tener dificultad para quedarse dormido, para mantenerse dormido o para mantenerse despierto. Marque con (✓) si cualquiera de las siguientes afirmaciones se aplica a usted:

- Con frecuencia no duermo lo suficiente.
- No descanso cuando duermo.
- Me cuesta mantenerme despierto cuando me quedo quieto, miro televisión o leo.
- Me quedo dormido o me siento muy cansado mientras conduzco.
- Tengo dificultades para concentrarme en casa, el trabajo o la escuela.
- He tenido dificultades para hacer mis tareas en el trabajo o la escuela.
- Con frecuencia otros me dicen que me veo cansado.
- Tengo dificultades para controlar mis emociones.
- Siento que soy lento para reaccionar o responder.
- Siento la necesidad de dormir una siesta casi todos los días.

Si marcó cualquiera de las afirmaciones, tal vez tenga un problema de sueño.

Causas de los problemas del sueño

Los problemas del sueño se pueden deber a muchas razones, pero algunas de sus causas más comunes son:

- Cambios en su ciclo de dormir y despertar, como trabajar turnos nocturnos en los que habitualmente duerme.
- No dormir lo suficiente como para sentirse descansado y alerta durante el día.
- Problemas de salud tales como asma, insuficiencias cardíacas o dolor y ciertos medicamentos.
- Uso de alcohol, cafeína o nicotina.

- Sleep disorders

Common Types of Sleep Disorders

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.

- Trastornos del sueño.

Tipos comunes de trastornos del sueño

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 of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- 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.

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 más de 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. Esto puede incluir:

- Someterse a un estudio del sueño para ver cómo cambia su respiración mientras duerme.
- 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 que se administran durante el día.

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.

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

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 este deambula puede lesionarse. 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 este 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 solo 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 tiene signos 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.

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.