



Cuidadores Familiares – Sueño y Salud

Patricia Carter, PhD, RN, CNS (The University of Texas Medical Branch Galveston; School of Nursing)

En Estados Unidos, unas 53 millones de personas adultas son cuidadores familiares. Ellos ayudan a cuidar a familiares mayores, esposos(as), amigos o vecinos. La mayoría son mujeres (59%), y la edad promedio es de 42 años. La mayoría dedica unas 20 horas a la semana al cuidado, pero casi nunca recibe pago ni apoyo como consejería o tiempo libre.

Los cuidadores familiares son muy importantes. Brindan ayuda física y emocional, apoyan en las tareas diarias y conectan a la persona que cuidan con doctores y servicios de salud.

Retos para los Cuidadores Familiares

Cuidar de un ser querido puede ser difícil. Muchos cuidadores tratan de equilibrar este trabajo con su empleo o con el cuidado de su propia familia. También puede ser caro y causar mucho estrés. Por eso, muchos cuidadores se sienten solos y con poco apoyo.

Problemas de Sueño en los Cuidadores

Dormir bien es muy importante para los cuidadores, pero muchos tienen problemas para lograrlo:

- *Despertarse en la noche:* A veces tienen que ayudar a su ser querido durante la noche, lo que interrumpe el sueño. El 41% dice que la persona que cuidan los despierta.
- *Insomnio:* El estrés y las preocupaciones hacen difícil dormirse o mantenerse dormido. Aproximadamente el 70% de los cuidadores de personas con demencia tienen problemas de sueño.
- *Dormir poco:* El cuidado toma mucho tiempo. Muchos no logran las 7 horas de sueño recomendadas; cerca del 60% duerme menos.

Por Qué el Sueño es Importante

Dormir bien ayuda a los cuidadores porque:

- Reduce el estrés, la depresión y el agotamiento. También mejora el ánimo y la energía para seguir cuidando.





- Protege la salud y ayuda a que enfermedades como problemas del corazón o diabetes no empeoren.
- Mejora la memoria y las decisiones, algo clave para dar medicamentos o tomar decisiones de cuidado.

Cómo Mejorar el Sueño

No siempre es posible dormir más horas, pero sí se puede dormir mejor. Estas ideas ayudan:

- *Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (TCC-I)*: Cambia pensamientos y hábitos que afectan el sueño.
- *Reducción del Estrés con Atención Plena (MBSR)*: Usa meditación y yoga para bajar el estrés y dormir mejor.
- *Higiene del Sueño*: Acostarse a la misma hora, mantener el cuarto oscuro y tranquilo, y evitar cafeína o pantallas antes de dormir.
- *Cuidado de Respiro*: Alguien más cuida por un tiempo, para que el cuidador pueda descansar.
- *Grupos de Apoyo*: Hablar con otros cuidadores ayuda a sentirse acompañado y aprender ideas para dormir mejor.

En Resumen

Los cuidadores familiares hacen un trabajo valioso, pero puede afectar su salud, sobre todo el sueño. Dormir mejor puede ayudarles a sentirse bien y a cuidar mejor de sus seres queridos. Con estrategias comprobadas, también pueden cuidar de sí mismos.

Referencias

1. AgingCare. *6 Reasons Caregivers Need to Prioritize Sleep*. AgingCare.com, 11 ago. 2022, <https://www.agingcare.com/articles/reasons-caregivers-need-sleep-151983.htm>.
2. Alzheimer's Lab. *Importance of Getting Enough Sleep for Caregivers*. Alzheimer's Lab, 2 abr. 2023, <https://alzheimerslab.com/importance-of-getting-enough-sleep-for-caregivers/>.
3. FamilyAssets. *Sleep Issues for Caregivers: How to Fix Them*. FamilyAssets, 19 jun. 2024, <https://www.familyassets.com/resources/health/sleep-issues-for-caregivers-how-to-fix-them/>.
4. Family Caregiver Alliance. *Seeking the Elusive Good Night's Sleep*. National Center on Caregiving, 26 jul. 2018, <https://www.caregiver.org/resource/seeking-elusive-good-night-sleep/>.





Sleep Research Society®

Public Education Papers

5. National Institute on Aging. *Caregiving*. U.S. Department of Health and Human Services, 24 ago. 2021, <https://www.nia.nih.gov/toolkits/caregiving>.

