



GUÍA PARA LOS/AS VETERANOS/AS

Problemas para Dormir

Puede ser natural que los/as Veteranos/as que hayan presenciado eventos traumáticos durante el combate puedan tener problemas para dormir. Estos problemas incluyen dificultad para dormir en la noche, sueño interrumpido o inhabilidad de permanecer despierto/a durante el día. Si estos problemas no se atienden, éstos pueden afectar tu salud, interferir con tu trabajo, tu capacidad para guiar y hasta afectar tus actividades sociales. Esta guía ofrece consejos para ayudarte a dormir mejor.

Estas son algunas señales que te ayudarán a identificar si estas teniendo problemas para dormir.

- Sientes sueño durante el día.
- Tienes dificultad para mantenerte despierto/a cuando estás sentado/a, por ejemplo, cuando estás viendo televisión.
- Sientes que te puedes quedar dormido/a cuando guías.
- Tienes dificultad concentrándote en el trabajo, en el hogar o en las clases.
- Necesitas tomar una siesta casi todos los días.
- Necesitas cafeína para mantenerte despierto/a (café o refrescos).
- La gente usualmente te dice que te ves cansado/a.

Sugerencias para dormir bien

- **Evita tomar bebidas alcohólicas 1-2 horas antes de irte a dormir.** Éstas quizás puedan ayudarte a quedar dormido/a, pero harán que te despiertes durante la noche.
- **Evita usar nicotina (tabaco) o cafeína durante las horas de la tarde.** La nicotina y cafeína (café y sodas) suelen causar dificultad para dormir.
- **Evita hacer actividades físicas o que provoquen estrés emocional 2-3 horas antes de irte a dormir.** No estimules tu cuerpo o mente con actividades tales como ejercicios o viendo películas de acción. Crea un ambiente calmado y relajante varias horas antes de dormir.
- **Toma un vaso caliente de leche o una bebida sin cafeína (té de hierbas) unas cuantas horas antes de irte a dormir.** Mientras una comida pesada podría mantenerte despierto/a, comer algo ligero (galletas, tostadas, un “sandwich” pequeño) puede prevenir que tengas hambre a media noche y despertarte.
- **No te acuestes hasta que te sientas suficientemente cansado para ir a dormir.** Si permaneces despierto/a por 20 minutos después de acostarte y no puedes dormir, ve a otro cuarto y haz algo que te relaje, como leer un libro. Regresa a la cama únicamente si te sientes cansado/a.
- **Lleva una rutina.** Despierta a la misma hora todos los días sin importar cuanto tiempo hayas dormido. Si tuviste una mala noche, no duermas durante el día – esto hará que no puedas dormir en la noche.
- **Saca todas las distracciones del cuarto donde duermes.** Crea un ambiente relajante, silencioso y oscuro.
- **Usa tu cama solo para dormir** (la única excepción es cuando vayas a tener sexo). Come, lee, trabaja o ve televisión en otras áreas de tu hogar.
- **De ser absolutamente necesario,** sólo toma una siesta durante el día. Preferiblemente temprano en la tarde.



Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** Puede ser normal que necesites un tiempo para reajustarte a la rutina de la vida cotidiana luego de la movilización. Si notas que tienes problemas para dormir con regularidad, busca ayuda. Si el reajuste a la rutina de la vida civil se hace intolerable, busca ayuda inmediata llamando al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.
- **¿Dónde puedo encontrar ayuda?** Es importante que te registres con el Departamento de Asuntos del Veterano, aun cuando no tengas la necesidad inmediata de estos beneficios. **Para citas médicas, llama al 1-800-449-8729, x. 78397. Para beneficios, llama al 1-800-827-1000.**

Espacio para información adicional:

RECUERDA...



Aunque en ocasiones puede ser normal tener problemas para dormir, especialmente cuando uno está bajo estrés, el padecer de problemas para dormir con regularidad puede tener efectos negativos en tu vida. Ésto también puede ser señal de un problema más serio. Si después de 4-6 meses continuas teniendo problemas para dormir, busca ayuda.

La información para la creación de este documento fue obtenida a través de U.S. Army, Deployment Health & Family Readiness Library, and Mental Health America. El desarrollo de este documento fue auspiciada por VA Health Services Research and Development RRP #06-185, "Education Materials for Puerto Rican Veterans and Their Families" (Constance R. Uphold, PhD, ARNP, Investigadora Principal).

Para más información: <http://www.oefoif.va.gov>.



BENEFICIOS (CONTACTO)
1-800-827-1000

CITAS MÉDICAS
1-800-449-8729 x7839