

Cómo dormir mejor con insuficiencia cardíaca

Más de 7 de cada 10 personas con insuficiencia cardíaca tienen problemas para dormir. ¿Podría usted ser uno de ellos? Es posible que así sea si tiene alguno de los síntomas siguientes:

- Sentirse cansado cuando se despierta.
- Tener sueño durante el día.
- No tener la energía suficiente para realizar las actividades cotidianas.
- Tener dificultad para dormir durante la noche.

Consejos para dormir mejor

Dormir de lado (primero pregúntele a su médico) puede ayudarle a mejorar la calidad del sueño.



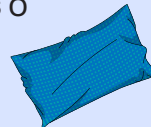
Hable con su médico sobre si sería adecuado para usted tomar píldoras de agua (diuréticos). Estas píldoras pueden ayudar a evitar que se levante a orinar durante la noche.



Hacer ejercicio al menos una hora antes de acostarse le da al cuerpo suficiente tiempo para calmarse.



Levante la cabecera de la cama con almohadas o cuñas de espuma para mejorar el flujo de sangre y de oxígeno.



Pida que lo examinen para ver si tiene una afección llamada apnea del sueño la cual es frecuente en las personas con insuficiencia cardíaca. Algunos tratamientos para la apnea del sueño también pueden ayudar con la insuficiencia cardíaca.



?

Preguntas para hacerle a su médico

- ¿Me ayudaría una cama ajustable a dormir mejor? Si la compro, ¿la pagaría mi seguro?
- ¿Qué tipo de ejercicio es el mejor para mí?
- ¿Cuál es la mejor posición para dormir cuando una persona tiene un desfibrilador implantado?