



Higiene del sueño

Dormir bien de noche ayuda a la recuperación, mejora el ánimo y previene el delirium. En el hospital el sueño se altera por ruido, luz, dolor e interrupciones; usted puede ayudar.

Durante el día

Mantener el día activo ayuda a dormir de noche.

- Favorezca la luz natural: abra cortinas y mantenga la habitación iluminada de día.
- Ayúdelo a estar despierto; evite que duerma siestas largas por la tarde.
- Cuando su equipo lo permita, ayúdelo a sentarse o a elevar la cabecera de la cama.
- Procure que use sus lentes y su aparato auditivo y manténgalo acompañado.
- Hágale actividades suaves: platicar, recordar, leer o escuchar música tranquila.
- Anímelo a aceptar los alimentos y líquidos que le ofrecen durante el día.

Al llegar la noche

Una rutina tranquila le indica que es hora de dormir.

- Baje las luces y el volumen de la televisión o el teléfono.
- Hable en voz baja y procure un ambiente calmado.
- Acomódelo con almohadas para que esté cómodo, respetando la cadera operada.
- Cuide que esté seco y limpio antes de dormir (atienda el cómodo, el orinal o el pañal).
- Asegúrese de que tenga el cobertor suficiente para no pasar frío.
- Pida su analgésico a tiempo: con dolor no se puede dormir.
- Si le permiten líquidos y tiene sed, ofrézcale pequeños sorbos.



🕒 **Para tener menos interrupciones de noche**

Menos despertares = mejor descanso y menos confusión.

- Pregunte al personal si pueden agrupar los cuidados y revisiones nocturnas.
- Pida bajar la intensidad de luces y alarmas cercanas cuando sea posible.
- Si están disponibles y son seguros, un antifaz o tapones pueden ayudar.
- Deje un reloj y un calendario a la vista, y una luz tenue para que se oriente si despierta.
- Su compañía tranquila reduce la ansiedad y los despertares.

⚠️ **Avise al personal si su familiar**

- Tiene dolor que no lo deja dormir.
- Pasa varias noches sin dormir o muy agitado o confundido.
- Ronca mucho o hace pausas al respirar mientras duerme.
- Está muy somnoliento o desorientado durante el día.

🚫 **Evite dar pastillas para dormir por su cuenta**

- En el adulto mayor, muchos somníferos aumentan el riesgo de caídas y de confusión (delirium).
- Cualquier medicamento para dormir debe indicarlo el médico.

✅ **Lo que debe recordar**

- Un buen sueño de noche ayuda a recuperarse y previene el delirium.
- De día: luz, compañía y evitar siestas largas. De noche: calma, poca luz y poco ruido.
- Controle el dolor y déjelo seco y cómodo antes de dormir.
- No dé somníferos por su cuenta; avise al personal si no logra dormir.