



# Trastorno del sueño en pacientes con falla cardíaca

(Adultos)

Los trastornos del sueño son afecciones relacionadas con la capacidad de conciliar un sueño profundo. Es uno de los problemas más comunes que manifiestan los pacientes con falla cardíaca en la consulta.

## Causas:

- Nicturia: levantarse a orinar en la noche constantemente.
- Dificultad para respirar.
- Apnea del sueño (roncar).
- Mioclono nocturno: movimientos involuntarios constantes mientras duerme.
- Factores del ambiente: ruido, iluminación, calor o frío.
- Edad avanzada (vejez).



*En ocasiones, los trastornos del sueño requieren tratamiento médico, pero en la mayoría de casos, pueden solucionarse o mitigarse con las indicaciones de los profesionales de salud atienden al paciente en el control.*

### Recomendaciones para **aplicar en casa:**

- Programar los medicamentos diuréticos como Furosemida, Espironolactona y Hidroclorotiazida en la mañana y si debe tomar más de una dosis, programar antes de las 4 pm.
- Tomar poco líquido en horas próximas al momento de acostarse.
- Realice ejercicio diariamente mínimo 30 minutos en el día.
- Proporcionar un ambiente tranquilo a la hora de dormir (fresco, bajo en ruido e iluminación).
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos como celular, tablet, computador o TV a la hora de dormir.
- Consuma alimentos ligeros a la hora de la cena (no acostarse con hambre).
- Disminuir o eliminar el consumo de caféina, nicotina y alcohol.



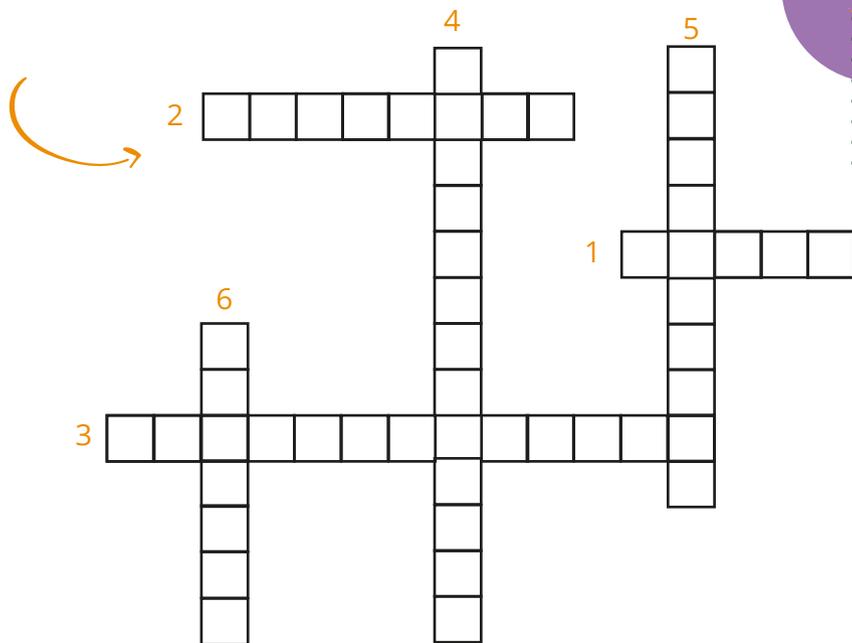
# Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Falla
- Diuréticos
- Ejercicio
- Cardíaca
- Apnea
- Ambiente
- Sueño
- Irritabilidad
- Iluminación
- Insomnio
- Cansancio
- Vejez
- Nicturia
- Memoria
- Mioclono

I	L	U	M	I	N	A	C	I	O	N	A	S	L	U	C	H	J	J
R	A	N	E	G	S	B	Z	S	A	X	V	C	J	F	Z	K	V	A
R	K	H	P	D	F	O	Y	U	B	S	L	U	A	M	C	H	Y	X
I	B	D	E	Q	N	T	V	E	J	E	Z	L	H	B	D	C	O	D
T	I	K	L	L	R	N	K	Ñ	L	R	Q	U	Z	W	K	I	J	Y
A	V	O	B	S	O	T	D	O	Y	D	C	Z	A	P	N	E	A	N
B	I	Q	O	J	W	D	Y	K	S	E	R	C	R	M	S	H	X	S
I	N	J	W	C	G	U	E	V	F	X	H	L	O	S	V	A	G	C
L	K	S	G	N	C	I	S	N	Y	V	A	S	N	U	I	R	Z	W
I	A	Q	N	B	I	X	I	F	T	P	N	E	H	S	O	Q	D	S
D	F	A	L	L	A	C	A	R	D	I	A	C	A	N	J	A	S	Y
A	Y	G	D	P	R	M	T	U	L	J	N	T	X	Q	D	S	U	D
D	S	Z	B	E	O	D	I	U	R	E	T	I	C	O	S	R	S	K
C	I	W	S	X	R	H	G	U	R	F	C	R	A	Z	V	W	I	E
S	C	M	I	O	C	L	O	N	O	I	F	G	N	G	B	E	G	T
E	D	Y	G	P	G	T	X	A	M	K	A	W	S	U	R	U	K	N
I	M	E	M	O	R	I	A	F	W	C	Z	R	A	I	T	O	S	E
R	P	X	Q	F	P	B	P	I	S	Q	K	A	N	H	X	Y	V	I
A	V	I	Y	Q	W	A	Q	A	M	P	Q	D	C	V	P	L	K	B
G	R	E	M	H	D	E	J	E	R	C	I	C	I	O	N	H	Q	M
A	W	U	Y	Z	E	A	C	K	N	T	V	A	O	U	G	R	S	A

Resuelva el crucigrama:



### Horizontales:

- 1 Etapa de la vida en la que el sueño se hace menos profundo, causando trastornos de sueño.
- 2 Una de las causas más comunes de interrupción en el sueño.
- 3 Las personas que roncan, generalmente sufren este problema.

### Verticales:

- 4 Síntoma que se manifiesta al tener trastornos del sueño.
- 5 Medicamentos que deben procurar tomarse en horas de la mañana para evitar levantarse a orinar en la noche.
- 6 Momento donde los profesionales de la salud realizan intervenciones para mitigar los trastornos del sueño.

Ante cualquier duda o inquietud, consulte:

**Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca**

Tel: 331 9090 Ext. 7445

Cel: 312 769 2310



fvcali



fvltv



@FVLCali



@fundacionvalledelili



Fundacion Valle del Ilii

[www.valledelili.org](http://www.valledelili.org)