



## ¿Cómo se relacionan el sueño y el consumo de tabaco?

Las personas que consumen tabaco tienen más del doble de probabilidades de presentar un sueño insuficiente en comparación con los que no consumen tabaco.

Mientras los consumidores de tabaco pueden informar que usan tabaco para controlar sus problemas de sueño, los estudios muestran que los fumadores tienen más probabilidades de presentar somnolencia diurna que los no fumadores. Aunque la nicotina en sus productos de tabaco puede ayudarlo a sentirse más alerta durante el día, puede causar o empeorar sus dificultades para dormir.

## ¿Qué tipos de problemas relacionados con el sueño pueden ocurrir cuando consumo tabaco?

- A diferencia de las personas que no consumen tabaco, las investigaciones muestran que los consumidores de tabaco
- Pasan más tiempo en las etapas 1 y 2 del sueño, lo que contribuye a un sueño más irregular.
- Pasan menos tiempo en la etapa 3 del sueño, que es el período durante el cual se produce un sueño relajante y reparador.
- Tienen un mayor riesgo de sufrir trastornos de la respiración durante el sueño, como ronquidos y apnea obstructiva del sueño.

## ¿De qué manera mejorará mi sueño si dejo de fumar?

Aunque dejar el tabaco inicialmente puede aumentar los problemas para dormir debido a la abstinencia de nicotina, con el tiempo disminuirán y mejorará la calidad general del sueño.

Cuando deje de fumar, usted:

- Podrá dormirse más rápido, tendrá menos interrupciones del sueño y tendrá un tiempo total de sueño más largo.
- Mejorará su estado de ánimo, funcionamiento y calidad de vida, todos asociados con una mejor calidad del sueño.

## Quiero dejar de consumir tabaco, ¿cómo empiezo?

- Llame a la línea de ayuda para dejar de fumar de VA al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838) de lunes a viernes, disponible en inglés y español.
- Regístrese en el programa de mensajes de texto SmokefreeVET de VA: envíe un mensaje de texto con la palabra **VET** al **47848** (or VETesp to 47848) o visite [smokefree.gov/vetesp](https://smokefree.gov/vetesp).
- Hable con su proveedor de atención primaria o de salud mental de VA sobre los medicamentos para dejar de fumar y el asesoramiento que pueden ayudarlo a dejar el tabaco.
- Visite [mentalhealth.va.gov/quit-tobacco](https://mentalhealth.va.gov/quit-tobacco).

