
Este capítulo se publica bajo Licencia [Creative Commons BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Tema 2.7 SÍNDROME DE IMSOMNIO.

Patrón del Sueño

Características del Insomnio en la vejez

Prevención del Síndrome

Intervenciones Enfermeras

Patrón del Sueño

Cambios Fisiológicos

Cambios Funcionales

Cambios en los ritmos circadianos

En el mayor ciertos cambios neurológicos pueden dar lugar un cambio en la Calidad del Sueño así como una modificación de la percepción de la Cantidad y Continuidad.

Estos cambios fisiológicos pueden alterar los ritmos circadianos dando lugar a:

Retraso para entrar en las primeras fases del sueño.

Aumento de las fases de sueño ligero.

Disminución de sueño en fases profundas.

Despertares son más frecuentes y prolongados.

En la siguiente imagen puede verse la diferencia entre los ritmos del sueño en una persona joven en comparación a un mayor:



Características del Insomnio en la vejez

El insomnio puede definirse como la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o la falta de sueño reparador.

Características: Al menos 3 veces a la semana durante mínimo 1 mes.

Los factores que en el mayor pueden influir son físicos/biológicos, psíquicos y sociales/ Ambientales.

Físicos/biológicos I

1. El proceso de envejecimiento puede propiciar:

Menor tiempo de sueño ininterrumpido

Más Tiempo de sueño de periodos cortos diurnos

2. Escasa Actividad Física: la actividad durante el día favorece un mejor sueño y entrada en el mismo

3. Causas orgánicas:

Dolor, prurito, fiebre, neoplasias, cardiopatías, polaquiuria, reflujo gastroesofágico, infecciones; trastornos vasculares, neurológicos...

4. Fármacos:

Inadecuado ajuste de dosis, polimedicación, etc.

5. Iatrogenia

Psíquicos:

Ansiedad: incapacita al individuo para entrar en reposo

Condicionamientos negativos

Depresión, demencia, estrés,....

Cambios en la rutina diaria del anciano (higiene del sueño)

Sociales/ Ambientales

1) Falta de Actividad recreativa

Exceso de tiempo Sedentario

Aumento de Siestas dormitando....

Carencia de Contactos Sociales

2) Características de la Vivienda

Exceso de ruidos

Calor o frío excesivos

Falta de adaptación... Camas cómodas

Cambios de horario

Las consecuencias se relacionan con la intensidad del insomnio y su mantenimiento en el tiempo.

Pueden dar lugar a un empeoramiento en la calidad de vida, cansancio generalizado, pero rendimiento en actividades diurnas, etc.

Prevención del Síndrome

La prevención requiere fomentar hábitos higiénico dietéticos adecuados que favorezcan una higiene del sueño eficaz. Dichas medidas establecen:

1) Orientar pautas de sueño- Patrón habitual

2) Aumentar la actividad física sistemática

3) Recomendar ropa cómoda y amplia

4) Enseñar técnicas de relajación antes de acostarse:

Leche o infusión caliente...

5) Orientar sobre la adecuación de la habitación:

Solo para dormir

Minimizar ruido

6) Evitar cenas copiosas, líquidos excitantes previos,..

Intervenciones Enfermeras

Las intervenciones suponen una adecuada valoración del patrón de sueño/descanso de la persona. Dicha valoración va encaminada a detectar el patrón normal de sueño del mayor, sus hábitos y costumbres. Esta valoración también se enfoca a determinar la calidad de sueño de la persona, que habitualmente es la que refiere una alteración en su patrón normal de sueño.

Tras la valoración la enfermera pondría en marcha intervenciones dirigidas a favorecer un hábito de sueño saludable, similares a las indicadas en la prevención del síndrome. En caso de que éstas medidas no fuesen suficientes se orientaría la derivación a un profesional.