

NOMBRE DEL ALUMNO (A): CABALLERO ESPINOSA DULCE
MARÍA

MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA I

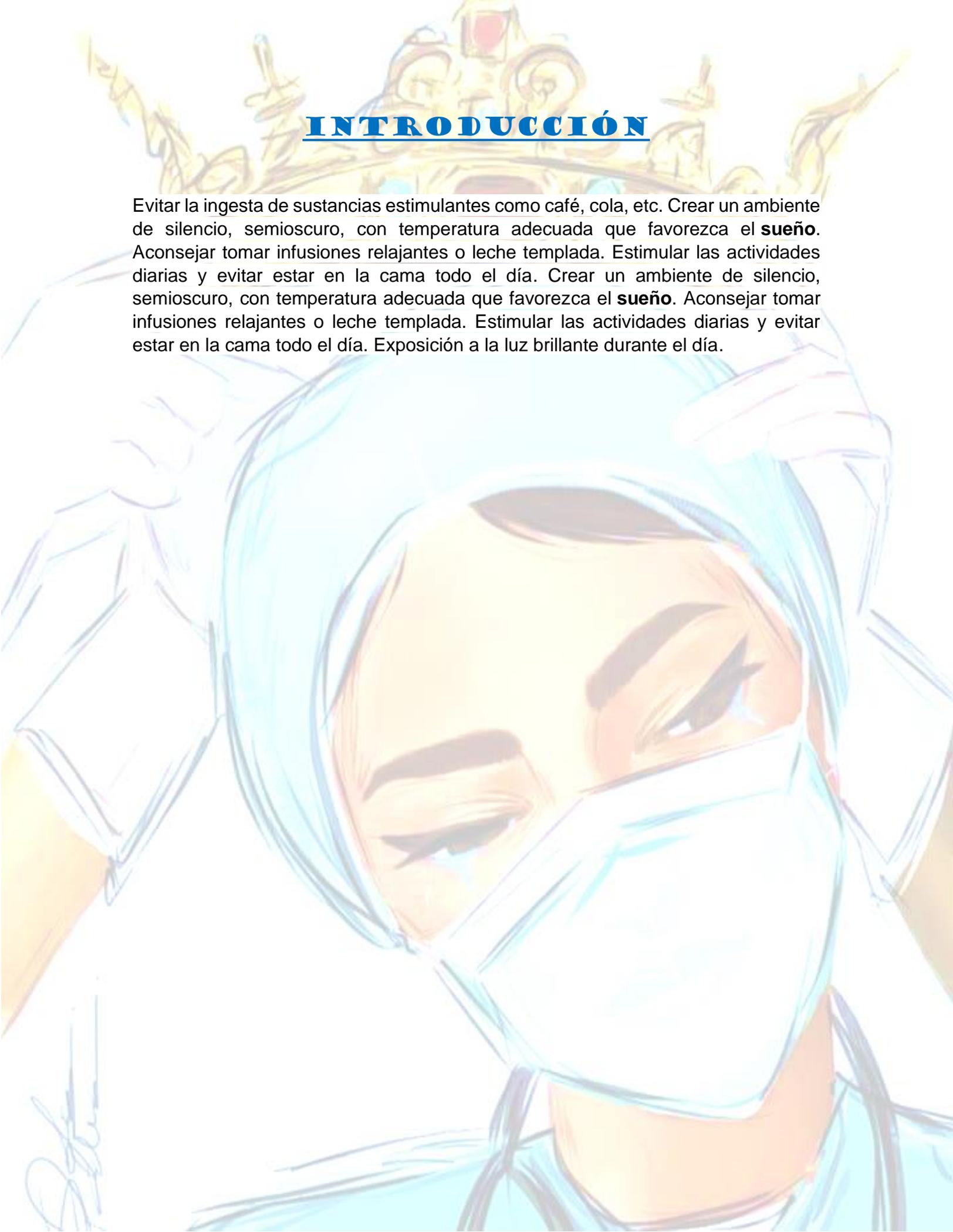
CUATRIMESTRE: PRIMER

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

TEMA: CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN UN PACIENTE CON
PROBLEMAS DEL SUEÑO.

ENSAYO

DOCENTE: LIC. HERNÁNDEZ MORENO HILARIA
SEPTIEMBRE – DICIEMBRE 2020



INTRODUCCIÓN

Evitar la ingesta de sustancias estimulantes como café, cola, etc. Crear un ambiente de silencio, semioscuro, con temperatura adecuada que favorezca el **sueño**. Aconsejar tomar infusiones relajantes o leche templada. Estimular las actividades diarias y evitar estar en la cama todo el día. Crear un ambiente de silencio, semioscuro, con temperatura adecuada que favorezca el **sueño**. Aconsejar tomar infusiones relajantes o leche templada. Estimular las actividades diarias y evitar estar en la cama todo el día. Exposición a la luz brillante durante el día.

DESARROLLO

El plan de cuidados de enfermería estandarizado es un protocolo específico de cuidados, apropiado para aquellos pacientes que padecen los problemas normales o previsibles relacionados con un diagnóstico concreto o una enfermedad. En adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño. En niños, sus necesidades son mayores, varían en función de su etapa de desarrollo. El sueño en ancianos es un sueño fraccionado; en general suele ser de 6 horas como máximo de sueño nocturno y una y media horas diurnas. El objetivo de la valoración de este patrón: es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva del individuo, algunas personas están bien descansadas después de 4 horas de sueño, mientras que otras necesitan muchas más. Las apneas del sueño y los ronquidos pueden ser constitutivos de otros problemas de salud y habrá que tenerlos en cuenta en ese sentido, pero si no interfieren con la sensación de descanso no alteran el patrón. Información que no condiciona el resultado del patrón: Los ítems relativos a horarios, siestas, regularidad, etc. son informativos, no condicionan el resultado del patrón, pero pueden orientar la intervención enfermera.

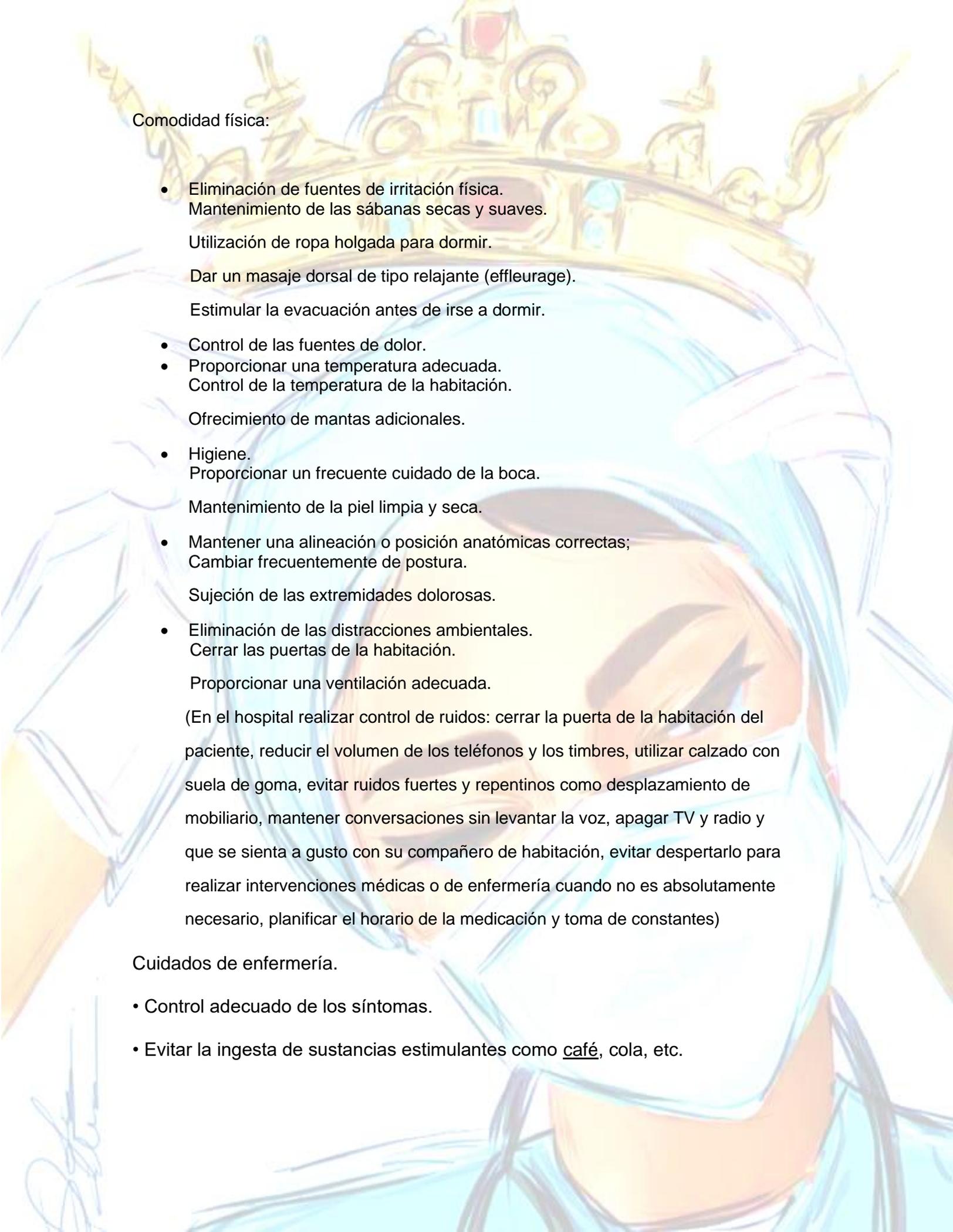
Los hábitos del sueño cambian cuando la persona envejece. El dolor, la depresión, asociados a una enfermedad terminal pueden empeorar cualquier trastorno preexistente del sueño, siendo el insomnio uno de los más frecuentes que habrá que tratar enérgicamente ya que conlleva un empeoramiento funcional, alteración del estado de ánimo, deterioro cognitivo y mayor incidencia de caídas, afectando no solo al paciente sino también a los familiares.

El insomnio puede ser debido a causas fisiológicas como dolor, disnea, etc., o a causas emocionales. La noche siempre resulta atemorizante cuando se sufre una enfermedad grave porque es cuando afloran muchos temores, por miedo a la oscuridad, a la reagudización de síntomas y, sobre todo, porque casi siempre se asocia con la idea de la muerte. Es muy importante identificar la causa ya que, muchas veces, es simplemente por este miedo a la noche y realizando un adecuado apoyo emocional desaparecerá el insomnio sin necesidad de ningún otro tratamiento.

Cuidados básicos en la necesidad de descanso y sueño.

Hay que tener en cuenta que las alteraciones del sueño no remiten con rapidez por lo que se deben establecer objetivos a corto plazo para establecer pautas de sueño rutinarias y los de largo plazo enfocados a mejorar el estado general de descanso.

Las medidas para proporcionar descanso y sueño adecuados se dirigen hacia la comodidad física, eliminación de la ansiedad y conseguir un sueño en calidad y cantidad suficiente desde la perspectiva individual.



Comodidad física:

- Eliminación de fuentes de irritación física.
Mantenimiento de las sábanas secas y suaves.
Utilización de ropa holgada para dormir.
Dar un masaje dorsal de tipo relajante (effleurage).
Estimular la evacuación antes de irse a dormir.

- Control de las fuentes de dolor.
- Proporcionar una temperatura adecuada.
Control de la temperatura de la habitación.

Ofrecimiento de mantas adicionales.

- Higiene.
Proporcionar un frecuente cuidado de la boca.

Mantenimiento de la piel limpia y seca.

- Mantener una alineación o posición anatómicas correctas;
Cambiar frecuentemente de postura.

Sujeción de las extremidades dolorosas.

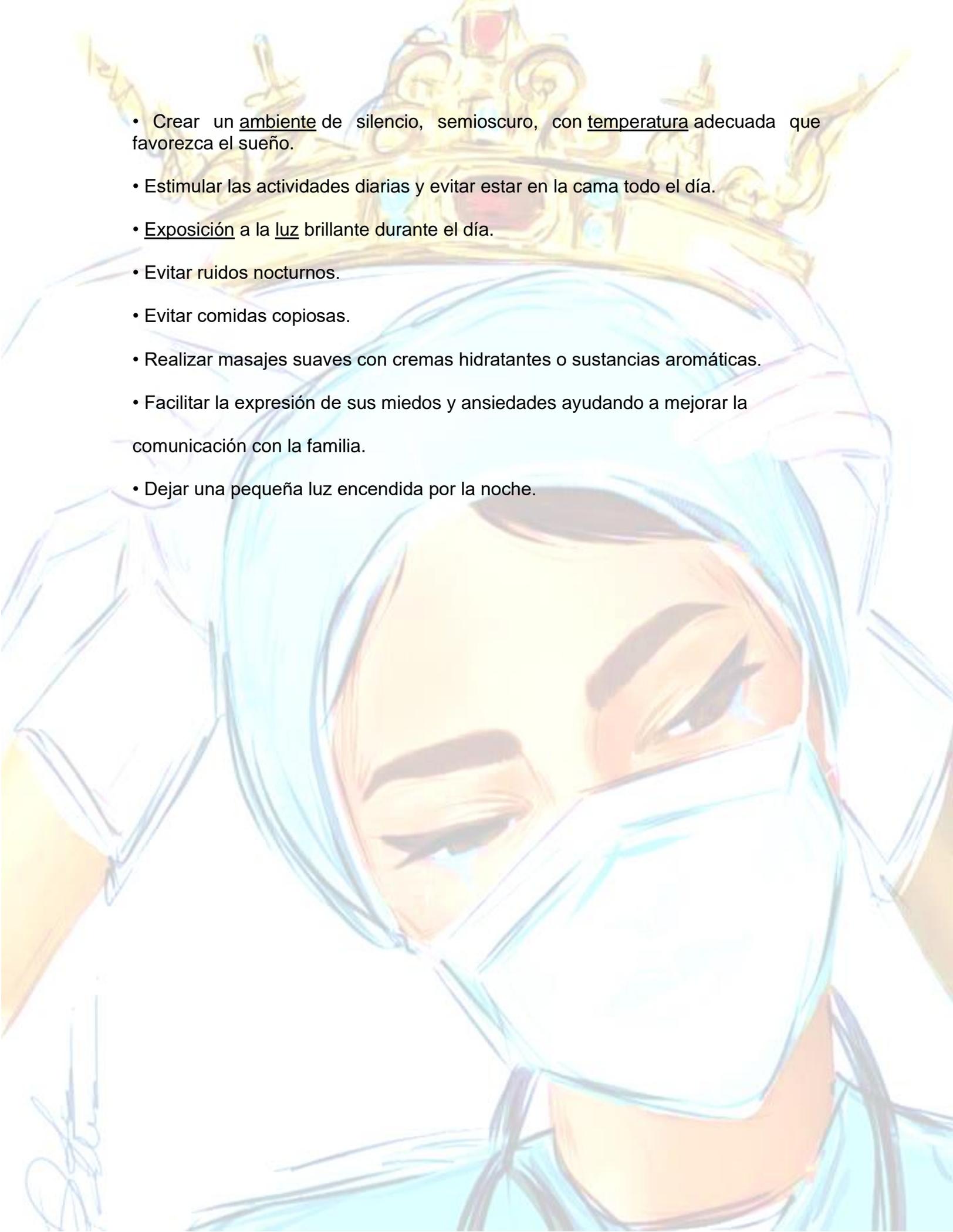
- Eliminación de las distracciones ambientales.
Cerrar las puertas de la habitación.

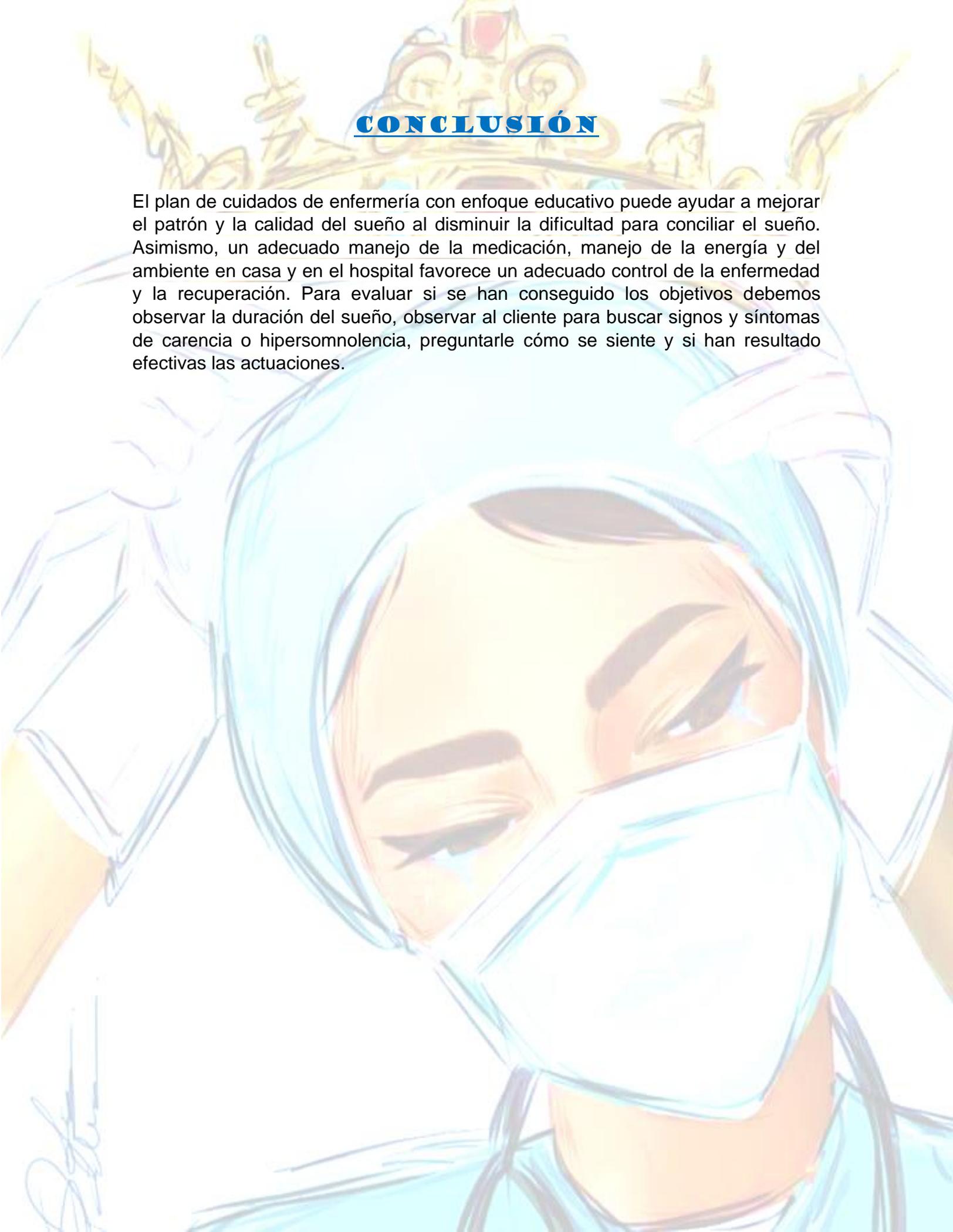
Proporcionar una ventilación adecuada.

(En el hospital realizar control de ruidos: cerrar la puerta de la habitación del paciente, reducir el volumen de los teléfonos y los timbres, utilizar calzado con suela de goma, evitar ruidos fuertes y repentinos como desplazamiento de mobiliario, mantener conversaciones sin levantar la voz, apagar TV y radio y que se sienta a gusto con su compañero de habitación, evitar despertarlo para realizar intervenciones médicas o de enfermería cuando no es absolutamente necesario, planificar el horario de la medicación y toma de constantes)

Cuidados de enfermería.

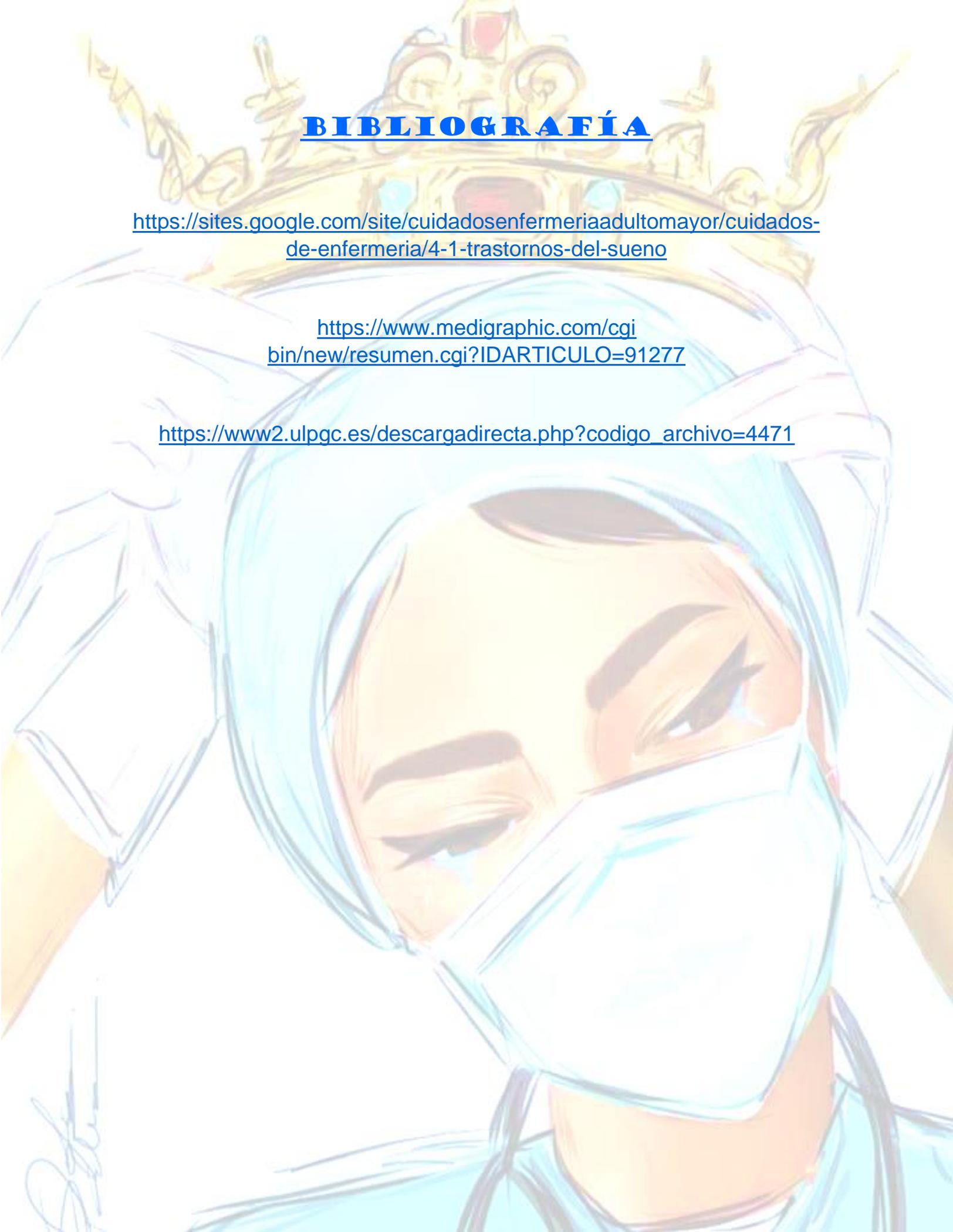
- Control adecuado de los síntomas.
- Evitar la ingesta de sustancias estimulantes como café, cola, etc.

- 
- A stylized illustration of a woman's face, partially obscured by a white cloth. She is wearing a golden crown with red and blue gemstones. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The background is a soft, light blue and yellow gradient. The illustration is done in a sketchy, painterly style with visible brushstrokes.
- Crear un ambiente de silencio, semioscuro, con temperatura adecuada que favorezca el sueño.
 - Estimular las actividades diarias y evitar estar en la cama todo el día.
 - Exposición a la luz brillante durante el día.
 - Evitar ruidos nocturnos.
 - Evitar comidas copiosas.
 - Realizar masajes suaves con cremas hidratantes o sustancias aromáticas.
 - Facilitar la expresión de sus miedos y ansiedades ayudando a mejorar la comunicación con la familia.
 - Dejar una pequeña luz encendida por la noche.



CONCLUSIÓN

El plan de cuidados de enfermería con enfoque educativo puede ayudar a mejorar el patrón y la calidad del sueño al disminuir la dificultad para conciliar el sueño. Asimismo, un adecuado manejo de la medicación, manejo de la energía y del ambiente en casa y en el hospital favorece un adecuado control de la enfermedad y la recuperación. Para evaluar si se han conseguido los objetivos debemos observar la duración del sueño, observar al cliente para buscar signos y síntomas de carencia o hipersomnolencia, preguntarle cómo se siente y si han resultado efectivas las actuaciones.



BIBLIOGRAFÍA

<https://sites.google.com/site/cuidadosenfermeriaadultomayor/cuidados-de-enfermeria/4-1-trastornos-del-sueno>

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91277>

https://www2.ulpgc.es/descargadirecta.php?codigo_archivo=4471