

**NOMBRE DEL ALUMNO (A): CABALLERO ESPINOSA DULCE
MARÍA**

MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA I

CUATRIMESTRE: PRIMER

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

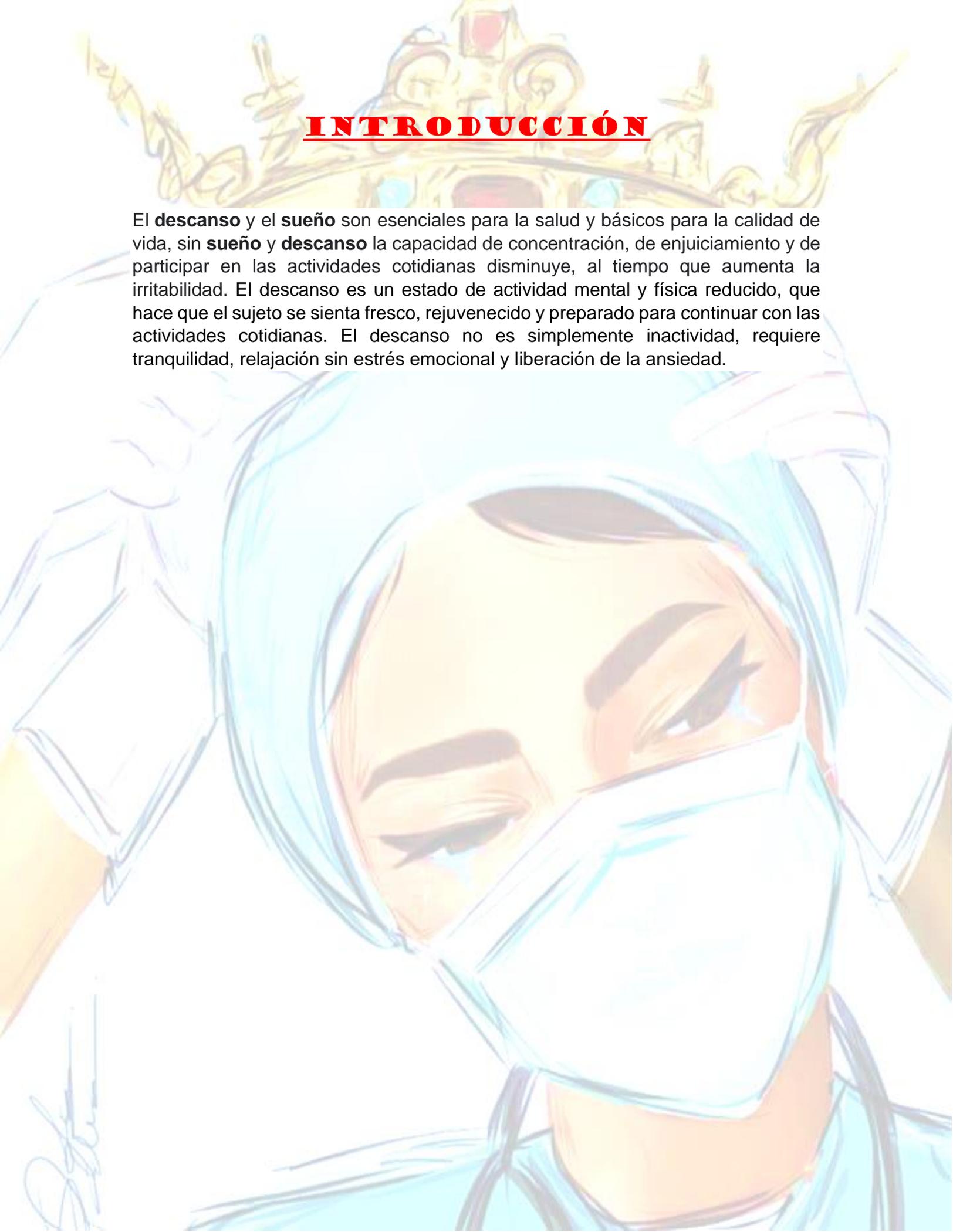
TEMA: NECESIDADES DE DESCANSO Y SUEÑO



ENSAYO

DOCENTE: LIC. HERNÁNDEZ MORENO HILARIA

SEPTIEMBRE – DICIEMBRE 2020



INTRODUCCIÓN

El **descanso** y el **sueño** son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin **sueño** y **descanso** la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad. El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad.

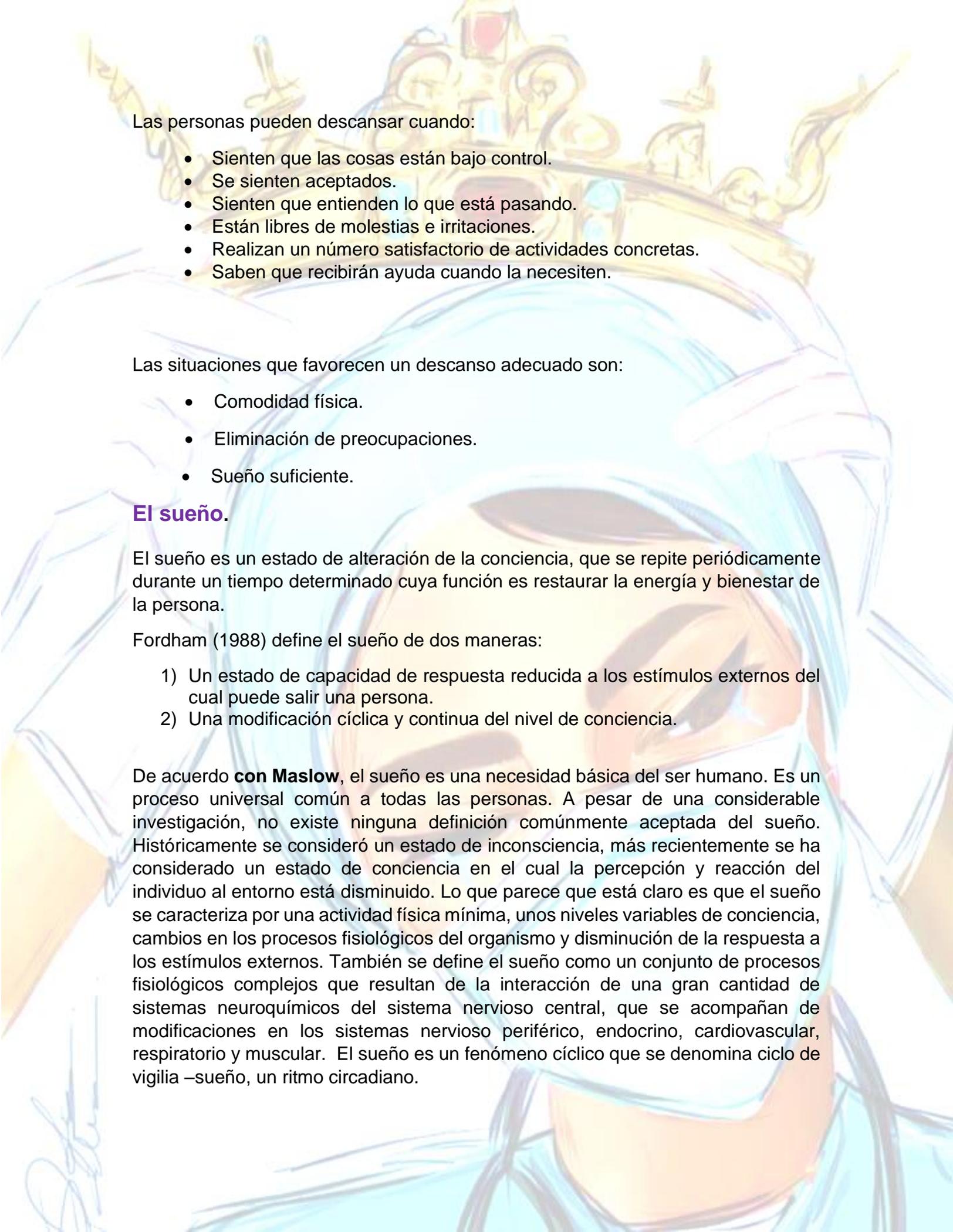
DESARROLLO

IMPORTANCIA DE LA NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO. El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad.

La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del SNC, es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales. Como se valora: El espacio físico (ventilación, temperatura agradable y libre de ruidos) El tiempo dedicado al sueño u otros descansos diurnos Recursos físicos o materiales favorecedores del descanso (mobiliario.) Exigencias laborales (turnos, viajes) Hábitos socio 117 culturales (hora de acostarse o levantarse, siestas, descansos) Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar Problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo (ansiedad, depresión) Situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés (duelos, intervenciones quirúrgicas) Tratamientos farmacológicos que puedan influir en el sueño (broncodilatadores, esteroides , betabloqueantes) Uso de fármacos para dormir. Consumo de sustancias estimulantes (cafeína, nicotina, abuso de alcohol) Presencia de ronquidos o apneas del sueño. Resultado del patrón: Se considera alterado: Si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar. Verbaliza la dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz o inversión día/noche. Somnolencia diurna. Confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso. Disminución de la capacidad de funcionamiento. Conducta irritable en relación a la falta de descanso.

El Descanso.

El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada. El significado y la necesidad de descanso varía según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo. Para valorar la necesidad de descanso y evaluar cómo se satisface ésta con eficacia, las enfermeras necesitan conocer las condiciones que fomentan el mismo. Narrow (1997) señala 6 características que la mayoría asociamos al descanso.



Las personas pueden descansar cuando:

- Sienten que las cosas están bajo control.
- Se sienten aceptados.
- Sienten que entienden lo que está pasando.
- Están libres de molestias e irritaciones.
- Realizan un número satisfactorio de actividades concretas.
- Saben que recibirán ayuda cuando la necesiten.

Las situaciones que favorecen un descanso adecuado son:

- Comodidad física.
- Eliminación de preocupaciones.
- Sueño suficiente.

El sueño.

El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona.

Fordham (1988) define el sueño de dos maneras:

- 1) Un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona.
- 2) Una modificación cíclica y continua del nivel de conciencia.

De acuerdo **con Maslow**, el sueño es una necesidad básica del ser humano. Es un proceso universal común a todas las personas. A pesar de una considerable investigación, no existe ninguna definición comúnmente aceptada del sueño. Históricamente se consideró un estado de inconsciencia, más recientemente se ha considerado un estado de conciencia en el cual la percepción y reacción del individuo al entorno está disminuido. Lo que parece que está claro es que el sueño se caracteriza por una actividad física mínima, unos niveles variables de conciencia, cambios en los procesos fisiológicos del organismo y disminución de la respuesta a los estímulos externos. También se define el sueño como un conjunto de procesos fisiológicos complejos que resultan de la interacción de una gran cantidad de sistemas neuroquímicos del sistema nervioso central, que se acompañan de modificaciones en los sistemas nervioso periférico, endocrino, cardiovascular, respiratorio y muscular. El sueño es un fenómeno cíclico que se denomina ciclo de vigilia –sueño, un ritmo circadiano.

Este ritmo regula la fluctuación de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, la secreción hormonal, y también el estado de ánimo.

Los ritmos circadianos son los que más influidos se ven por la luz y la temperatura, aunque estímulos como los hábitos sociales, u ocupacionales también puede afectarlos. Todas las personas cuentan con relojes biológicos que sincronizan el ciclo del sueño y pueden tener distintas preferencias en cuanto a períodos de sueño, así como rendir mejor en diferentes momentos del día. Este reloj biológico se denomina oscilador interno y está situado detrás del hipotálamo; su ritmo se adapta gracias a factores del entorno como la luz, oscuridad o la actividad social; a estos factores se les denomina sincronizadores No se ha descubierto una causa simple como responsable del sueño. El control del sueño no se halla confinado a una parte limitada del cerebro, sino que una gran cantidad de sistemas neuroquímicos interactúan en su regulación. El que una persona permanezca despierta o se duerma depende del balance entre impulsos procedentes de la corteza cerebral (pensamientos) de los receptores sensoriales periféricos (p ej. sonidos o luz) y del sistema límbico (emociones). **El sueño es una necesidad fisiológica básica** que se define como un estado de inconsciencia, del cual despierta la persona con estímulos sensoriales u otros. **El descanso y el sueño** son aspectos fundamentales para mantener la salud. El gasto de energía que consumimos durante el día, se repone en parte durante el sueño y esto permite un funcionamiento óptimo del organismo.

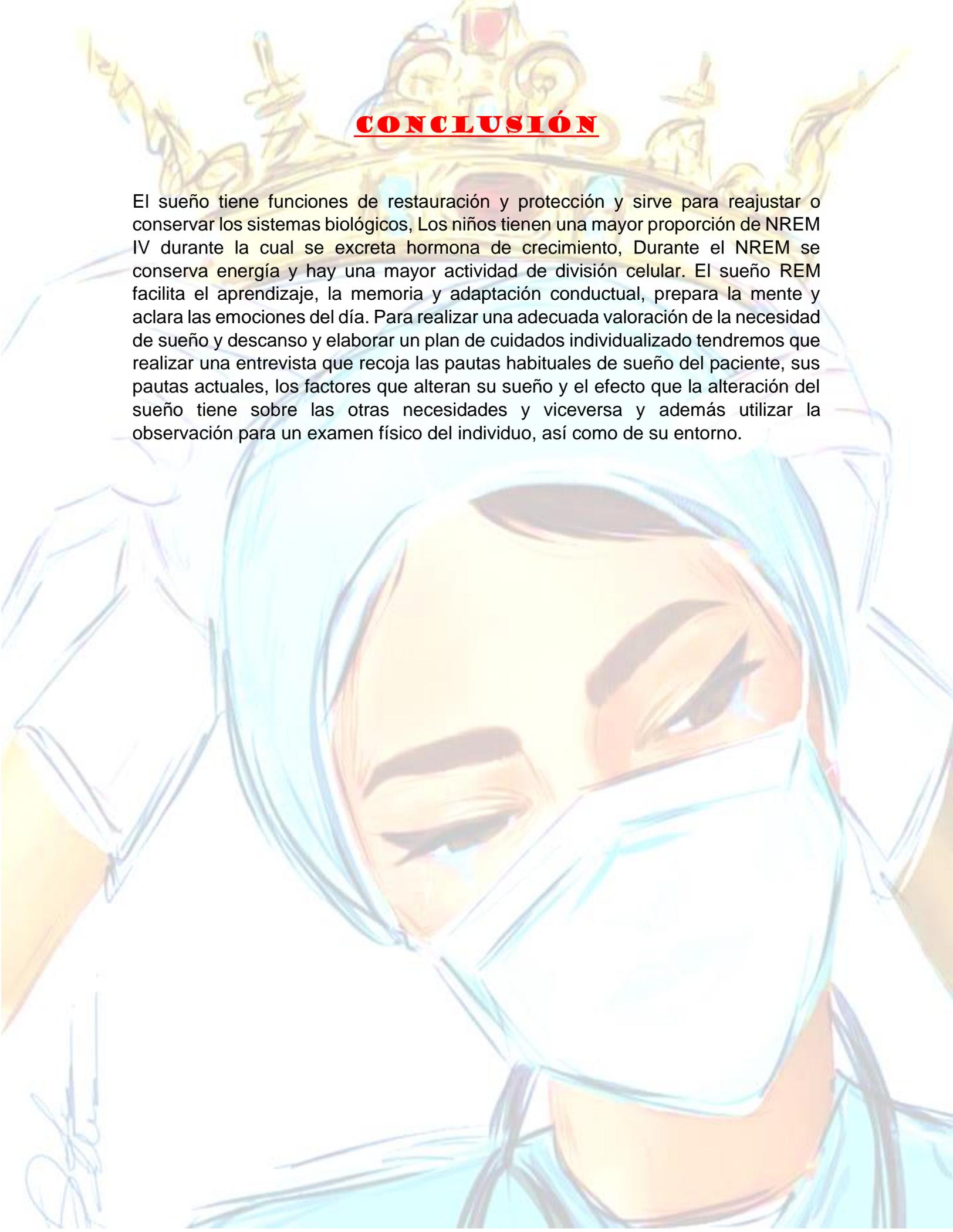
El sueño se puede ver alterado por diversos factores; partiendo de la definición de la alteración del patrón del sueño, como la alteración del patrón sueño que causa malestar o interfiere en el estilo de vida deseado, se consideran como factores que parecen mostrar algún tipo de relación con este problema las alteraciones sensoriales:

- a. **Internas:** Enfermedad, estrés psicológico.
- b. **Externas:** Cambios ambientales, claves sociales.

Un **patrón normal del sueño** puede ser alterado cuando el paciente presenta una enfermedad o necesite de un cuidado particular y no puede proporcionar el descanso que el paciente necesita y esto constituye una alteración que desgraciadamente va repercutiendo en la terapéutica del paciente.

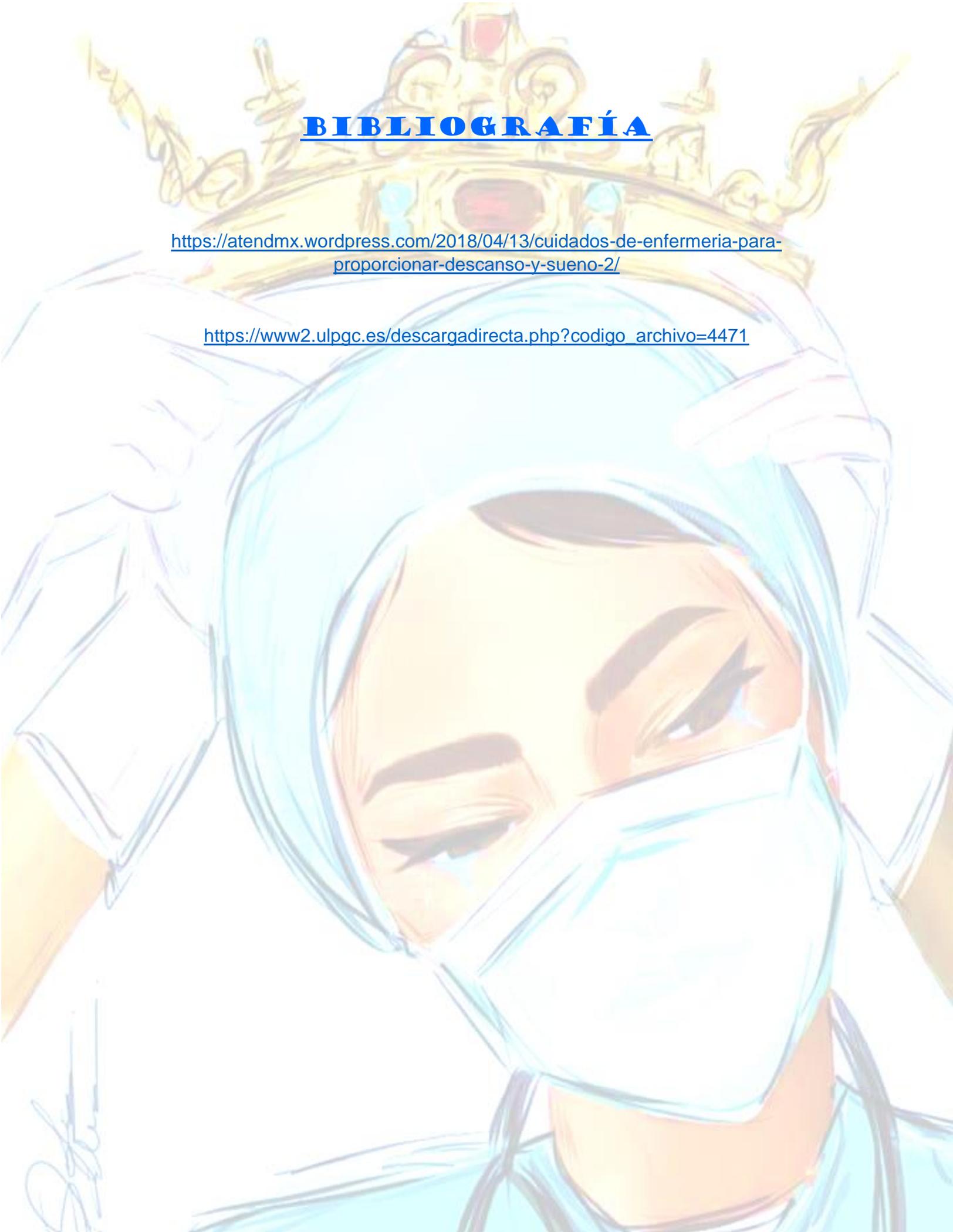
Cuando se consideran todos los factores tanto internos (enfermedad) como externos (ruidos, luces, compañeros de habitación...) que repercuten de forma negativa sobre **el descanso y sueño del paciente hospitalizado**, es sorprendente comprobar cómo algunos pueden dormir a pesar de todo. **El profesional de Enfermería** debe minimizar dichos factores para que los pacientes no modifiquen su patrón de sueño habitual y de esta manera facilitarles el descanso nocturno. **Diseñar un soporte** para facilitar el seguimiento de la duración y características del **sueño de los pacientes**, respetando los ciclos circadianos y paliar las variaciones del ciclo sueño-vigilia que sufren modificaciones con la enfermedad y la edad.

- Alimentos, infusiones, si precisa.
- Ropa de cama cómoda, si precisa.
- Medicación prescrita.
- Objetos personales.
- Mantener al paciente lo más cómodo posible (cama confortable, infusiones relajantes.)
- Reducir al máximo la estimulación ambiental nocturna: luz, ruido, temperatura, olores, etc.
- Realizar sólo aquellas intervenciones consideradas necesarias durante la noche.
- Hablar en voz baja, no encender las luces de forma innecesaria.
- Aliviar la causa del insomnio con medicación si fuese necesario.
- Evaluar el tiempo de permanencia en cama, sobre todo durante el día; siempre que sea posible, limitar el sueño al período nocturno.
- Apagar los televisores antes del **inicio del sueño**, porque, visualmente, son estimulantes y sus ondas electromagnéticas son malas para la salud.



CONCLUSIÓN

El sueño tiene funciones de restauración y protección y sirve para reajustar o conservar los sistemas biológicos, Los niños tienen una mayor proporción de NREM IV durante la cual se excreta hormona de crecimiento, Durante el NREM se conserva energía y hay una mayor actividad de división celular. El sueño REM facilita el aprendizaje, la memoria y adaptación conductual, prepara la mente y aclara las emociones del día. Para realizar una adecuada valoración de la necesidad de sueño y descanso y elaborar un plan de cuidados individualizado tendremos que realizar una entrevista que recoja las pautas habituales de sueño del paciente, sus pautas actuales, los factores que alteran su sueño y el efecto que la alteración del sueño tiene sobre las otras necesidades y viceversa y además utilizar la observación para un examen físico del individuo, así como de su entorno.



BIBLIOGRAFÍA

<https://atendmx.wordpress.com/2018/04/13/cuidados-de-enfermeria-para-proporcionar-descanso-y-sueno-2/>

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