



Teresa del Carmen Santiz Toledo
Enfermería

Ensayo

Materia: Fundamentos de Enfermería I

Lic. Hilaria Hernández Moreno

Ocosingo, Chiapas a 04 de diciembre 2020

PATRON SUEÑO DESCANSO

Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día, la percepción de cantidad y calidad del sueño – descanso. La percepción del nivel de energía. Las ayudas para dormir (medicamentos, rutinas, etc).

NECESIDADES DE DESCANSO Y SUEÑO

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 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.

Aclaraciones: 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.

CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN UN PACIENTE CON PROBLEMAS DEL SUEÑO

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.