

Asignatura:

Fundamento de enfermería

Alumno:

Manuel Alejandro Guzmán López

Carrera:

Lic. Enfermería

1° semestre Grupo:

“A”

Turno:

Matutino

Desarrollo

En este tema se da a desarrollar lo que es el sueño-descanso para así apoyar a personas y evitar problemas que afectarían la calidad de vida en este tema se conoce las múltiples lesiones al cual se provoca al no dormir adecuadamente y de no respetar la hora establecida que es de 8 horas. En lo siguiente se dan a conocer cuáles son las soluciones de conciliar el sueño y así apoyar, en todo caso que sea necesario un especialista en cuestión del problema se establece un plan de cuidados en tanto para el especialista y como a los enfermeros o enfermeras que deberán seguir lo reglamento adecuados para un mayor comodidad para el paciente y para que sienta una mayor relajación en todo el tratamiento que se le asigna al paciente y con ello así tenga una rápida rehabilitación y así pueda seguir con las actividades cotidianas de la persona , para una mayor calidad de vida se le da recomendaciones necesarias para evitar los mismos problemas

Patrón sueño- descanso

La alteración del patrón sueño-descanso puede tener graves consecuencias dependiendo de su frecuencia, como pérdida de la calidad de vida, estado de ánimo, función cognitiva y salud. Pretendemos conocer el modo correcto de valorar el patrón del sueño descanso y poder identificar los posibles problemas o alteraciones del mismo para proponer tratamientos y conseguir el descanso de la persona, todo esto basándonos en la evidencia científica.

La alteración del patrón sueño- descanso conlleva unas repercusiones de forma crónica que son las siguientes:

aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares

- Alteración de la calidad de vida
- Alteración del estado de ánimo
- Alteración de la función cognitiva y estado de salud general
- Aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares e inmunosupresión

Necesidades 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 la participar en las actividades cotidianas disminuye y aumenta el tiempo de la irritabilidad.

La vigilia va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis.

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.

En 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.

Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo. Pero no solo las personas descansan haciendo actividades y otros motivos tales como

- 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

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

el sueño se define como:

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

Cuidados de enfermería en un paciente con problemas de sueño

Los cuidados adecuados en un paciente con problema de sueño son:

- Ropa de cama cómoda
- Medicación prescrita.
- Mantener al paciente lo más cómodo posible cama confortable
- Realizar sólo aquellas intervenciones consideradas necesarias durante la noche
- Control adecuado de los síntomas.
- 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.
- 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 descanso es muy importante en todas las personas que si no se da una solución abra consecuencias en la vida cotidiana para evitar esas consecuencias se dan consejos como leer, salir en algún lugar relajado sin ruido para poder descansar o de cómo conciliar el sueño y así tener una vida saludable para el paciente para un especialista o un enfermero tiene métodos de cuidados a seguir para que el paciente tenga un rápido mejoramiento durante el tratamiento sedan cuidados que al paciente se sentirá mejor durante el tiempo los problemas es muy común en la mayoría de las personas que les puede afectar a distintas edades