

PASIÓN POR EDUCAR

# FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

**NOMBRE DEL ALUMNO(A):** María Fernanda Sol Calvillo

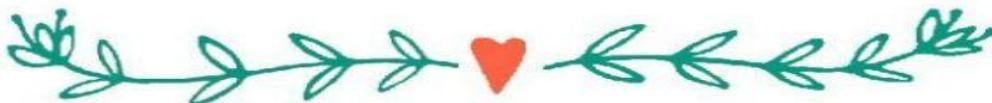
**MATERIA:** Fundamentos de enfermería

**GRADO:** Primer cuatrimestre

**CARRERA:** Lic. Enfermería

**DOCENTE:** LIC. Hilaria Hernández Moreno

**ACTIVIDAD:** Ensayo



# CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN UN PACIENTE CON PROBLEMAS DEL SUEÑO.

Cuidados de enfermería para proporcionar descanso y sueño:

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.

## **CUIDADOS BÁSICOS.**

### **Los cuidados básicos según Virginia Henderson.**

Según Virginia Henderson los cuidados básicos son acciones que lleva a cabo la enfermera en el desarrollo de su función propia, actuando según criterios de suplencia o ayuda, según el nivel de dependencia identificado en la persona, “este es el aspecto de su trabajo, de su función, que la enfermera inicia y controla y en el que es dueña de la situación”.

### **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.

## ELIMINACIÓN DE PREOCUPACIONES, CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS.

Tomar medidas preventivas ante las situaciones potencialmente estresantes:

- ✓ Tomar el tiempo necesario para llegar a una decisión.
- ✓ Pensar en cómo puede adaptarse mejor a los cambios.
- ✓ Delegar actividades.
- ✓ Anticiparse a los acontecimientos y planearlos de antemano.
- ✓ Considerar la realización de tareas como parte del quehacer diario y no como un obstáculo o algo donde se va a fracasar.
- ✓ Participación en la propia atención sanitaria: Comprender los problemas sanitarios y sus implicaciones
- ✓ Asistencia a un grupo de apoyo.
- ✓ Realización de técnicas para disminuir el estrés y la ansiedad: Técnicas de relajación progresiva.
- ✓ Técnicas de detención del pensamiento: Asegurarse de que el entorno es seguro.

## SUEÑO SUFICIENTE:

- Obtención del promedio de horas de sueño necesarias para evitar el cansancio.
- Irse a dormir a una hora constante y evitar remolonear y dormir.
- Observar hábitos adecuados de higiene del sueño:
  - Evitar la ingesta de cafeína y muchos líquidos antes de ir a dormir
  - No comer ni ver la televisión en la cama
- Una siesta de no más de 30 minutos al mediodía mejora nuestra actividad, pero si es más larga dificulta el sueño nocturno.
- Si la cena es temprana tomar algo ligero antes de acostarse, (la leche contiene alfa triptófano que es un inductor del sueño)
- Fumar por la tarde y antes de acostarse dificulta el sueño.
- El café y bebidas con cola por la tarde y noche también dificultan el sueño.
- No trabajar ni estudiar después de cenar.
- Si no se concilia el sueño, levantarse y volver a la cama más tarde.
- Observar las medidas de higiene del sueño en la infancia (establecer rutinas nocturnas para preparar al niño para el sueño).

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.