

# 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



## PATRON SUEÑO-DESCANSO

Este patrón nos describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día, también la percepción de cantidad y calidad del sueño – descanso, la percepción del nivel de energía, al igual que las ayudas para dormir (medicamentos, rutinas, etc.) 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 aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares y una inmunosupresión. Cabe decir que los pacientes hospitalizados están expuestos a una mayor propensión de sufrir trastornos de sueño y en ellos es especialmente importante ya que disminuye la respuesta inmunológica. Se valora el patrón primero con la percepción que tiene el paciente, la cantidad de horas de sueño y si son efectivas, el nivel de energía y las ayudas que emplea para dormir. Si valoramos que el patrón está alterado tendremos que analizar por qué, analizando si el espacio y recursos son correctos, el tiempo y la situación laboral, hábitos compatibles o tóxicos y si le afecta algún otro problema de salud tanto físico, psíquico como social.

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

- 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.

El insomnio se ha asociado a ideas suicidas, la alteración del patrón sueño-descanso puede tener graves consecuencias dependiendo de su frecuencia. Por lo tanto, diferenciar una fatiga de un insomnio frecuente será clave para la salud del paciente, incluso para evitar una de las principales causas de la muerte, el suicidio o mejorar la calidad de vida, es muy importante concienciar a la población, ya que muchas veces la alteración del patrón es evitable ejerciendo unos buenos hábitos del sueño. El **patrón de sueño-descanso** ocupa el quinto lugar dentro la escala de valoración propuesta por M. Gordon, este patrón describe los ritmos del sueño, despertar, y las posibles consecuencias de su alteración para la salud.

La **valoración enfermera** se centra en aspectos como:

- ❖ Dificultad para relajarse y conciliar el sueño
- ❖ Horas/día que duerme habitualmente
- ❖ Horario, postura y ambiente en el que normalmente duerme

- ❖ Signos que indican un descanso insuficiente: irritabilidad, cansancio, falta de atención...
- ❖ Valorar la presencia de síntomas que indiquen trastornos habituales del sueño como insomnio, hipersomnia, narcolepsia...
- ❖ Identificar si toma fármacos para dormir

El **diagnóstico de enfermería** más común relacionado con el **patrón de sueño-descanso** es:

- **Alteración del patrón del sueño:** trastorno de la cantidad y calidad del sueño limitado en el tiempo
- **NOC:** Descanso
- **NIC:** Terapia de relajación simple, mejora del sueño, disminución de la ansiedad, aumentar el afrontamiento.

Aunque las alteraciones del sueño son unos de los problemas más frecuentes de la sociedad actual, no han sido considerados un problema de salud hasta hace pocos años. Dada la cantidad y variedad de los trastornos del sueño que existe, también los tratamientos son muy variados (independientemente de la adopción de medidas farmacológicas). Así que nos centraremos en la **higiene del sueño** y la **modificación de una serie de hábitos:**

- Suprimir el consumo de café, alcohol, y otras drogas psicoactivas
- Eliminar los periodos de sueño durante el día (siestas)
- Disminuir la estimulación ambiental en la zona de descanso, como el exceso de ruido, luz o calor
- Rebajar en lo posible estados ansiosos
- Realizar ejercicio físico moderado de forma regular, pero no realizar ejercicio antes de dormir
- Mantener una dieta equilibrada, no realizar comidas copiosas antes de dormir
- Utilizar la cama sólo para dormir (no leer, ver la televisión...), y mantener actividad sexual
- No permanecer en la cama si no se está durmiendo
- Mantener horarios regulares de sueño
- Utilizar técnicas de relajación antes de ir a dormir

Para concluir, este patrón es muy importante para nuestra salud mental y vida diaria ya que sabemos que el descanso es muy importante, llevar un buen control de este patrón es relevante, también los hábitos están de la mano con este patrón porque influyen en él, y la alteración de este o llevarlo de mala manera nos puede llevar a la muerte.