

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

MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA I

CUATRIMESTRE: PRIMER

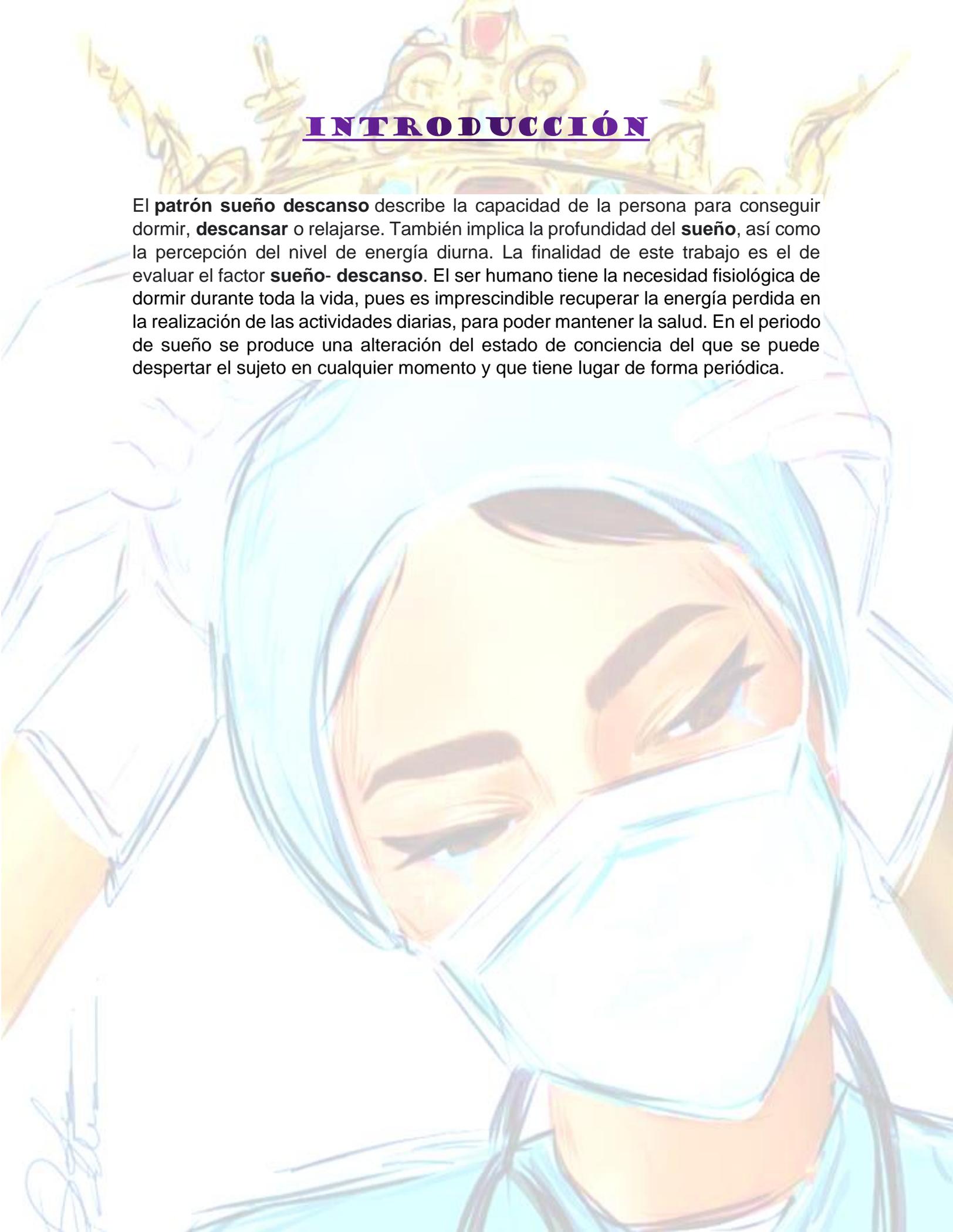
CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

TEMA: PATRÓN SUEÑO- DESCANSO

ENSAYO

DOCENTE: LIC. HERNÁNDEZ MORENO HILARIA

SEPTIEMBRE – DICIEMBRE 2020



INTRODUCCIÓN

El **patrón sueño descanso** describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, **descansar** o relajarse. También implica la profundidad del **sueño**, así como la percepción del nivel de energía diurna. La finalidad de este trabajo es el de evaluar el factor **sueño- descanso**. El ser humano tiene la necesidad fisiológica de dormir durante toda la vida, pues es imprescindible recuperar la energía perdida en la realización de las actividades diarias, para poder mantener la salud. En el periodo de sueño se produce una alteración del estado de conciencia del que se puede despertar el sujeto en cualquier momento y que tiene lugar de forma periódica.

DESARROLLO

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.). Cuando dormimos no somos conscientes del mundo que nos rodea, pero durante este periodo de tiempo ocurren gran cantidad de cosas que son esenciales para mantenernos saludables, las funciones vitales permanecen, aunque más atenuadas, pues los requerimientos energéticos en reposo disminuyen. Se puede definir el sueño como un estado fisiológico necesario y reparador, normalmente periódico y reversible, caracterizado por una depresión de los sentidos, de la conciencia, de la motricidad espontánea, en el que la persona puede despertarse con estímulos sensoriales.

Para las personas que padecen un proceso de enfermedad la necesidad de descanso y sueño aumenta, pues la situación patológica implica un gasto extra de energía. La enfermedad, con las preocupaciones que conlleva, en muchas ocasiones influye sobre el patrón descanso-sueño, alterándolo. La mayoría de los pacientes no descansan ni duermen bien durante su estancia en el hospital, unas veces por el proceso patológico que está viviendo la persona, y en otras ocasiones no tiene nada que ver con su enfermedad, sino con causas ambientales como pueden ser el ruido, la iluminación, falta de intimidad, interrupciones por procedimientos terapéuticos, etc.

Los trastornos del sueño aparecen entre el 12 y el 25% de la población en general, a menudo están ligados al estrés relacionado con alguna situación, como una enfermedad, envejecimiento y tratamiento con fármacos. Las perturbaciones del sueño más frecuentes son: la somnolencia y el cansancio, el insomnio y los trastornos del ritmo de los ciclos del sueño- vigilia.

El sueño consta de dos fases: sueño de movimientos oculares rápidos, o sueño REM (Rapid Eye Movement) y sueño no REM. El sueño REM, también conocido como "sueño onírico", es la fase activa o paradójica del sueño, en la que el cerebro permanece activo. El NREM, también llamado sueño de onda lenta está dividido en cuatro etapas en las que este se va haciendo progresivamente más profundo. Las etapas se presentan según un patrón o ciclo repetido de NREM seguido de REM, y cada uno de ellos dura aproximadamente 90 minutos repitiéndose estos de 4 a 6 veces durante un período de descanso de 7 a 8 horas, lo cual es condición indispensable para que el sueño pueda ser reparador y restaure la energía. Si una persona se despierta en alguna fase de estos ciclos, el descanso se interrumpe y cuando comienza a conciliar el sueño de nuevo tiene que hacerlo desde la primera fase NREM. Además, cuantas más veces se despierte en la noche, tendrá más posibilidades de que el descanso no sea reparador. En condiciones normales, la persona que no ha descansado un día, se nos presenta irascible, nerviosa,

soñolienta, etc. El ciclo sueño-vigilia lo dicta un reloj biológico inherente o ritmo circadiano. Las perturbaciones en los patrones individuales pueden afectar al ritmo circadiano y alterar el ciclo del sueño.

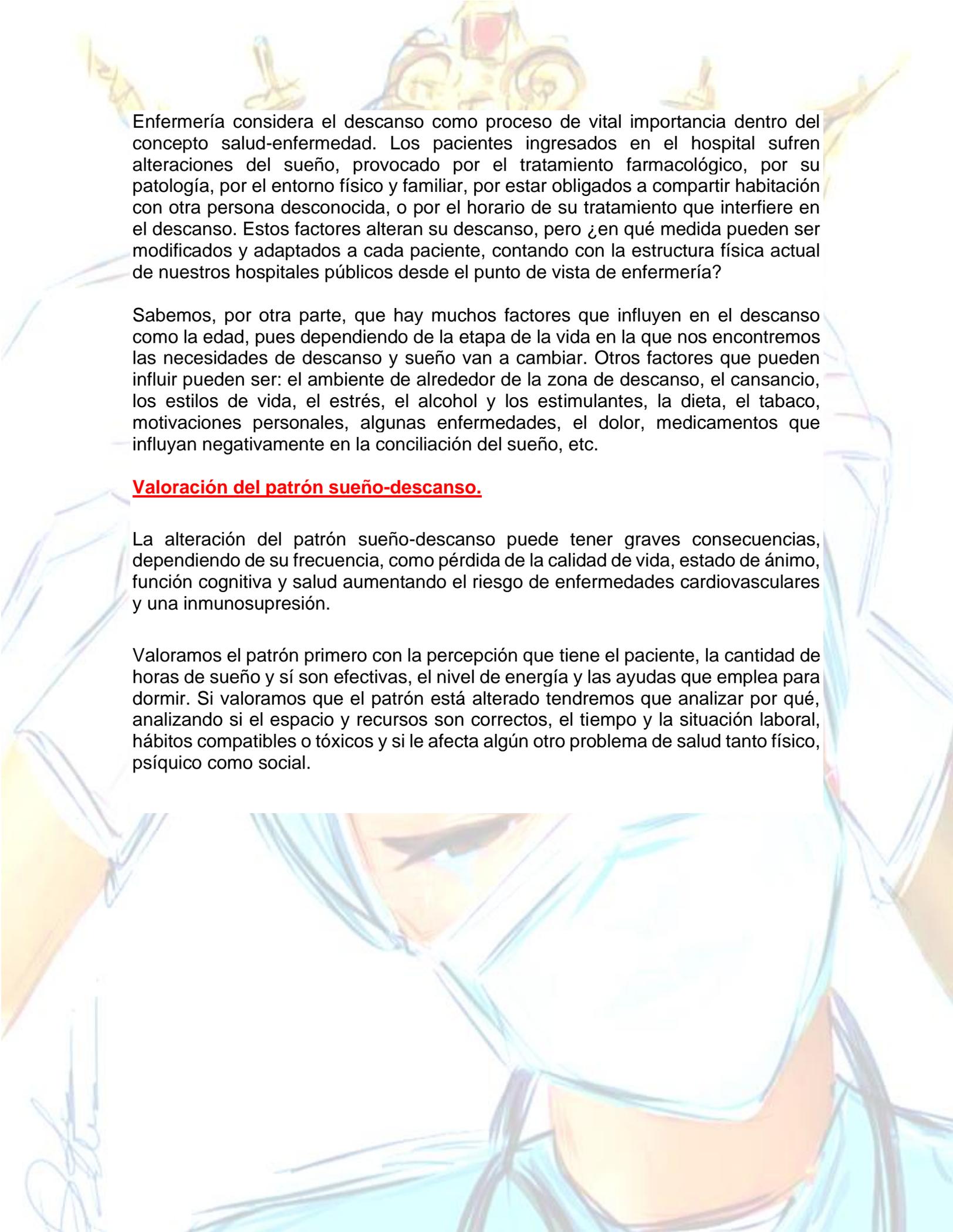
El patrón normal puede verse alterado por el ingreso en un hospital, y este hecho, va a hacer que la persona que permanece en un servicio de hospitalización no pueda concluir con éxito el descanso diario necesario, constituyendo un factor negativo que repercute e influye en el estado del paciente. Cuando consideramos todos los factores, tanto internos (enfermedad) como externos (ruidos, luces, compañeros de habitación, etc.), que inciden negativamente sobre el descanso y sueño del paciente hospitalizado, es sorprendente comprobar cómo algunas personas pueden dormir a pesar de todo, aunque el número de ellas es ínfimo en relación con las que tienen problemas para conciliar el sueño por la influencia de estos factores. El profesional de enfermería debe minimizar dichos factores para que los pacientes no modifiquen su patrón habitual y de esta manera facilitarles el descanso nocturno.

En este contexto, hemos encontrado diferentes estudios que evalúan el sueño del paciente en el hospital, como el realizado en el hospital de la Universidad de Cumhuriyet en Turquía, en el que se trataba de evaluar y comparar la calidad del sueño de los pacientes hospitalizados. Se estudiaron por grupos de cincuenta pacientes de diferentes especialidades médicas y los compararon con grupos de control sano, concluyendo que el sueño de los pacientes hospitalizados puede no ser restaurador o reconstituyente, los profesionales de salud deben ser formados sobre la fisiología del sueño y deben proporcionar la intervención adecuada cuando sea necesaria.

Otro estudio del Nuffield Institute for Health, Community Care Division, Leeds, England, pone en evidencia que no se tienen en cuenta las necesidades del paciente, se hacen muchas intervenciones durante la noche, se les despierta temprano, también se resalta las diferentes opiniones de las enfermeras y los pacientes sobre ciertos aspectos del cuidado de la persona hospitalizada en la noche. Promover un ambiente adecuado al sueño del paciente en el hospital es un desafío, aunque puede que aparentemente duerman, este sueño puede no ser restaurador o reconstituyente.

Los resultados de otro estudio descriptivo realizado por la Universidad de Almería recogen y enumeran los factores que repercuten negativamente en el sueño y el descanso en los pacientes ingresados en los Hospitales de esta ciudad, entre los que se destacan como más importantes: el ambiente hospitalario y la preocupación del paciente por la pérdida de salud.

Los pacientes más ancianos son los que tienen más dificultad para dormir, teniendo un sueño muy fragmentado cuando están en el hospital. Esto debe de ser estudiado para promover intervenciones acerca del sueño entre estos pacientes por parte del personal de enfermería.



Enfermería considera el descanso como proceso de vital importancia dentro del concepto salud-enfermedad. Los pacientes ingresados en el hospital sufren alteraciones del sueño, provocado por el tratamiento farmacológico, por su patología, por el entorno físico y familiar, por estar obligados a compartir habitación con otra persona desconocida, o por el horario de su tratamiento que interfiere en el descanso. Estos factores alteran su descanso, pero ¿en qué medida pueden ser modificados y adaptados a cada paciente, contando con la estructura física actual de nuestros hospitales públicos desde el punto de vista de enfermería?

Sabemos, por otra parte, que hay muchos factores que influyen en el descanso como la edad, pues dependiendo de la etapa de la vida en la que nos encontremos las necesidades de descanso y sueño van a cambiar. Otros factores que pueden influir pueden ser: el ambiente de alrededor de la zona de descanso, el cansancio, los estilos de vida, el estrés, el alcohol y los estimulantes, la dieta, el tabaco, motivaciones personales, algunas enfermedades, el dolor, medicamentos que influyan negativamente en la conciliación del sueño, etc.

Valoración del patrón sueño-descanso.

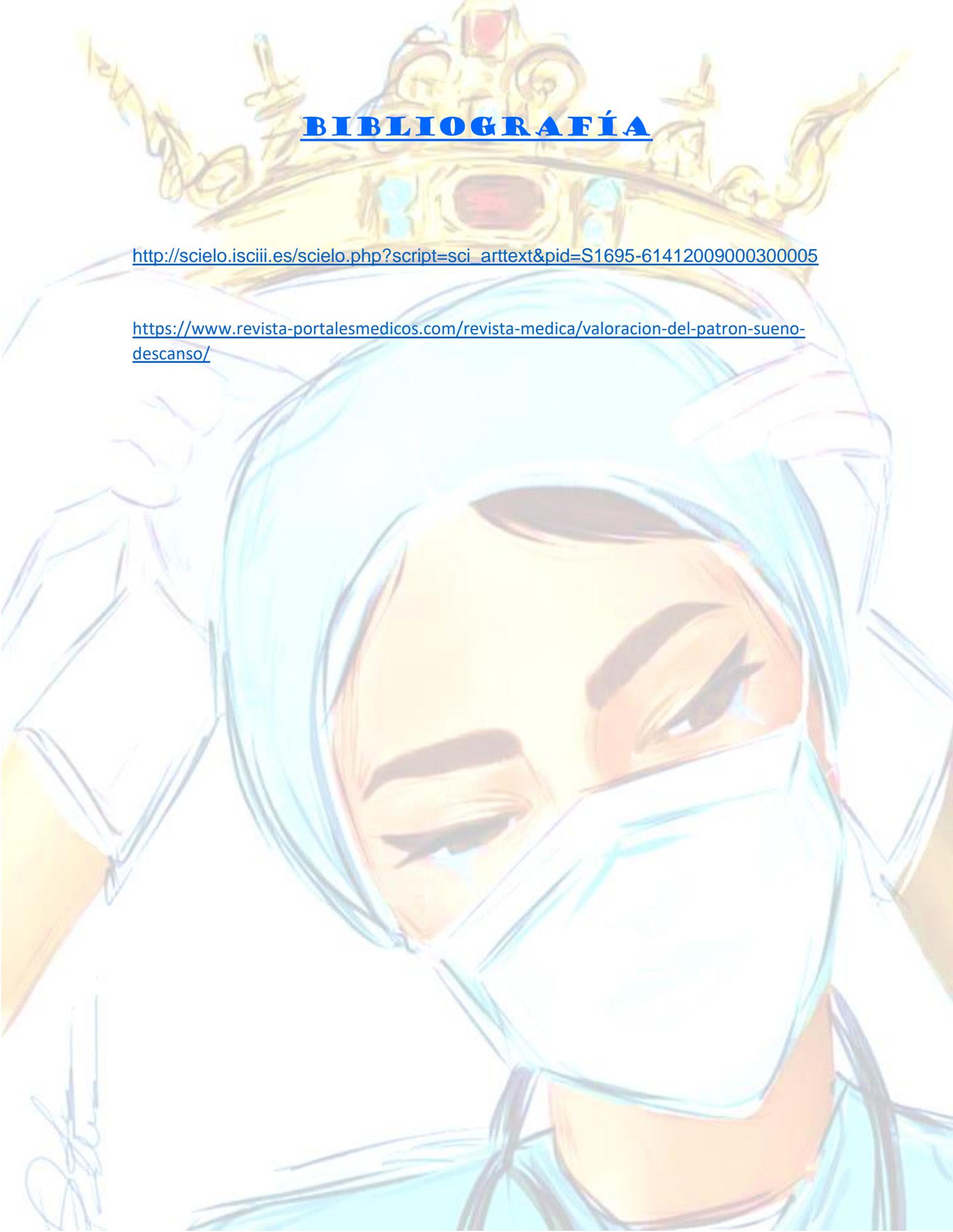
La alteración del patrón sueño-descanso puede tener graves consecuencias, dependiendo de su frecuencia, como pérdida de la calidad de vida, estado de ánimo, función cognitiva y salud aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares y una inmunosupresión.

Valoramos 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.

CONCLUSIÓN

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 descanso y el sueño son situaciones biológicamente necesarias para la salud de la persona. Ayudan a recuperar la energía consumida durante las actividades de la vida diaria. En situaciones de enfermedad las necesidades del mantenimiento del descanso y el sueño se hacen necesarias para los seres humanos, lo que nos lleva a concluir desde el punto de vista de la enfermería, que son actividades de cuidados esenciales y fundamentales para las personas a nuestro cargo dentro de los centros de hospitalización.





BIBLIOGRAFÍA

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000300005

<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/valoracion-del-patron-sueno-descanso/>