

UDS

MATERIA : Fundamentos de Enfermería

NOMBRE DE LA ALUMNA : Méndez Colomo Sara Rebeca

NOMBRE DEL DOCENTE : Maria José Hernández Méndez

LICENCIATURA : Enfermería

Patrón sueño - descanso.

¿Qué es?

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

El espacio físico

La 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 socioculturales

(hora de acostarse o levantarse, siestas, descansos).

¿Cómo se valora?

Problemas de salud física

que provoquen dolor o malestar.

Problemas de salud psicológica

que afecten al estado de ánimo (ansiedad, depresión).

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

¿Cuándo 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.

Recomendaciones

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.

Objetivo de la valoración del patrón

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.