



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Ailyn Yamili Antonio Gómez.

Nombre del tema: ensayo

Parcial: I

Nombre de la Materia: submódulo II

Nombre del profesor: Sandra Yasmiz Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: tec en enfermería.

Cuatrimestre: 6to semestre.

Lugar y Fecha de elaboración: 19 de febrero de 2022

Introducción

En este tema estaremos abordando los trastornos del sueño en el adulto mayor, ya que presentan una alta prevalencia en el adulto mayor, a pesar de no ser benignos estos trastornos deben ser diagnosticados y ser tratados, por las alteraciones que se puedan en la calidad de vida.

Indice

Introduccion_-----2

Indice_-----3

Ensayo_-----4

Conclusion_-----6

Bibliografia_-----7

Transtornos del sueño en el adulto mayor

En la fisiología del sueño la edad es un factor muy determinante, la literatura evidencia que las personas de edad avanzada sufren cambios en la calidad y cantidad del sueño, ya que se tiene en cuenta el crecimiento de este grupo poblacional en las sociedades occidentales, es de gran importancia ser conocedores de este cambio fisiológico que se produce por la edad y las posibles consecuencias que puede desencadenar dicho trastorno, así como saber detectar los posibles problemas en el momento que aparecen y saber abordarlos correctamente con las medidas y tratamiento adecuados, ya que existen diferentes transtornos del sueño, el sueño se define 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, en general los ancianos tardan más tiempo en dormirse y se despiertan más fácilmente, experimentan frecuentes despertares por la noche y a primera hora de la mañana lo que les hace más proclives a echar siestas durante el día, estos cambios pueden alterar el patrón del sueño y esto puede conllevar perturbaciones en la vida diaria como: un menor nivel de alerta y vigilancia, excesiva tendencia a dormir diurna, cansancio, irascibilidad, somnolencia, cambios de humor, insomnio y aumento del riesgo de caídas, el sueño en el anciano es muy vulnerable ante cualquier variación del ambiente, cambios de temperatura, de habitación, de cama, y ruidos que alteran profundamente el sueño, enfermería considera el descanso un proceso de vital importancia dentro del concepto salud-enfermedad, por ello es muy importante saber detectar dichas perturbaciones de la vida diaria, sobre todo en este grupo vulnerable de población y tomar las medidas adecuadas, incluido tratamiento farmacológico si es preciso, para garantizar un adecuado patrón del sueño como lo puede ser los tipos de insomnio, de conciliación que se caracteriza por una latencia del sueño prolongada como de 30 minutos máximo; el insomnio de mantenimiento este se basa en más de dos despertares nocturnos o más de una hora de vigilancia nocturna, y también el insomnio con despertar precoz en este individuo se despierta más temprano de lo habitual y es incapaz de volverse a

dormir, la duración del insomnio puede ser transitorio que dura menos de una semana, el insomnio de una corta duración esta no supera las tres semanas y el insomnio crónico este supera las tres semanas en la cual el anciano duerme menos de 5 horas diarias: ahora bien otro tipo de Síndrome será la de la Apnea Hipoapnea Obstructiva del Sueño (SAHOS) es un trastorno frecuente, crónico y evolución progresiva, pues se asocia a mayor morbilidad cardiovascular, neurocognitiva y metabólica, tiene riesgo de accidentes, mala calidad de vida y mortalidad aumentada, caracterizada por la obstrucción repetitiva de la vía aérea superior (VAS) a nivel faríngeo durante el sueño con el cese completo del flujo aéreo apnea o parcial hipoapnea, esto se produce por alteración anatómica y funcional de la vía aérea superior que hacen que esta sea más colapsable que en los sujetos normales, este trastorno se presenta en pacientes con sobrepeso, hipertensión es la causa de morbilidad en el adulto mayor ya que tiene una duración de 10 a 120 segundos. Esta también el síndrome de las piernas inquietas este tipo de síndrome presenta inquietud en las piernas, las sensaciones desagradables descritas como dolor, calambres o tirones musculares que aparecen por las noches y dificulta un sueño efectivo, es más frecuente en pacientes que tienen diabetes, hipotiroidismo, insuficiencia venosa crónica, neuropatía urémica, prostatitis, deficiencias de hierro y vitaminas o al retirar fármaco.

Conclusion.

En conclusion este tipo de transtornos deben ser tratados a tiempo ya que pueden llegar a bajar la calidez de vida del anciano, desatando otras posibles enfermedades a causa de la falta de sueño.

Bibliografía

Trastornos del sueño. En: Beers MH, Berkow R, editores. Manual Merck de Geriátría. 2ª edición. Madrid: Harcourt; 2001. p. 123-5. Buysse DJ. Classification of sleep disorders. 2005 UpToDate. Disponible en: <http://www.uptodate.com>. Asplund R. Sleep Disorders in the Elderly. Drugs Aging 1999; 14 (2): 91-103.