



Mi Universidad

ensayo.

Nombre del Alumno: Emma Yareni Montejo García.

Nombre del tema: Trastorno del sueño en el adulto mayor.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Submódulo I.

Nombre del profesor: Sandra Yasmin Ruiz Lores.

Tec. Enfermería.

Sexto semestre.

Trastorno del sueño en el adulto mayor...

Los trastornos del sueño presentan una alta prevalencia en la edad geriátrica, siendo una importante causa de consulta médica. A pesar de su aparente benignidad, deben diagnosticarse y tratarse ya que provocan alteraciones tanto en la calidad de vida del paciente, como en la de sus familiares y cuidadores.

Los trastornos del sueño son más frecuentes en los adultos mayor , y son alteraciones que ocurren durante el sueño y afectan su actividad diaria, también se dicen que algunos de los trastornos pueden interferir en el funcionamiento físico, mental y emocional, esto afecta durante la actividad diurna el desempeño y en general la calidad de vida del adulto mayor, existen muchas causas que generan los trastorno, algunos se derivan de trastornos respiratorios como por ejemplo la apnea del sueño o falta de oxígeno mientras se duerme, esto quiere decir que el adulto mayor tiene muchas dificultades para dormir, también puede ser de la manera que duerme, en la posición que se acomoda también puede ser unos de los problemas que tengas para poder respirar , otro problema para los adultos puede ser causados por el mal funcionamiento y problema digestivos, dolor, insomnio, o enfermedades psiquiátricas asociadas a problemas del sueño, algunos de los síntomas más comunes reportados por las personas son los cansancio durante el sueño es notable el cansancio del adulto, incluso si el paciente reportan que en algunos casos las personas mayores sobran de suficiente horas de sueños, también sufren de problemas de sensación de no tener un sueño reparador durante el día, en ocasiones los familiares de los ´pacientes con trastorno de sueño son quienes manifiestan los síntomas como los ronquidos, también se dice que la mayoría de las personas aun no ser adultas mayor sufren de insomnio, también que los problemas respiratorios causan trastorno del sueño en la población general, en los laboratorios se hacen un estudio del paciente durante el sueño. Un adulto mayor es sugerido que duerma de 7 a 8 horas, sin embargo, hay adultos mayores que duermen menos de 5 a 6 horas y esto es esperado y puede suceder que se presentan en el sueño entonces es importante que lo tomemos en cuenta si es esperado, si no repercute a sus actividades de la vida diaria, no es considerado como un trastorno a pesar de dormir un poco menos, con respecto a las etapas del sueño, esta la etapa superficiales y las etapas profundas. Las etapas superficiales son etapas conocidas por lo tanto en el adulto mayor en el día a forma de compensar va a tener mayor de necesidad de tener una siesta (dormir) entonces en los adultos mayores es mas frecuente conciencia de sueño durante el día, siempre y cuando tenga repercusión en sus actividades básicas de la vida diaria del adulto, también hay sustancia que se modifican con el envejecimiento la melatonina es una hormona que tiene un buen funcionamiento algo principal que ayuda va ser a inducir el sueño del paciente en las etapas profundas, en el adulto mayor esta sustancia va estar disminuida en comparación a las personas jóvenes, por lo tanto estos nos va a repercutir a las etapas del sueño es esta sustancia que va a tener secreción de forma mas temprana

durante la atardecer, en comparación a los adultos jóvenes y esto es conocido como fase de sueño adelantado y esto va a ver una fase temprana se manifiesta en que el adulto mayor va a tener la necesidad de ir a dormir mas temprano o también en ocasiones puede que las somnolencia se va a presentar mas temprana por lo tanto los adultos mayores van a tener sueño más pronto, pero también durante la mañana su despertar puede ser mas temprana en comparación de las personas jóvenes, y esto puede dar la sensación a los adultos mayores de no dormir lo suficiente o que ya no pueden dormir, 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.

Conclusión...

Puedo concluir y decir que muy importante tratar a los adultos mayores con este caso, en este caso a los pacientes con cierta edad, tener los cuidados suficientes para no causar otros problemas en la vida diaria con cada persona, ser empáticos con ellos, para el envejecimiento.

Cobo Domingo JC. Sueño en Ancianos. Insomnio y Calidad de Vida. En: Geriatria y Gerontología. Atención Integral al anciano. Formación Continuada Logos; 2000. p. 283-301.

