



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Danna Itzel López Díaz

Nombre del tema: ensayo

Parcial: I

Nombre de la Materia: submódulo II

Nombre del profesor: Sandra yasmin Ruíz Llores

Nombre de la Licenciatura: tec. Enfermería

Cuatrimestre: 6

Introduccion

En este tema hablaremos sobre la intervencion de enfermeria en trastornos del sueño del adulto mayor, para asi evitar muchas enfermedades que desencadena este trastorno a la personas, tambien sobre los cuidados que debemos brindarle para que tenga una recuperacion sana asi como tecnicas de relajacion para disminuir este trastorno entre otros cuidados.

Trastornos del sueño en el adulto mayor

El sueño es el estado fisiológico con pérdida del conocimiento, del cual puede despertar el individuo con estímulos sensoriales u otros. Es una respuesta adaptativa que aumenta la oportunidad de supervivencia y está regido por factores psicológicos, sociales y biológicos.

Es recomendable que los adultos duerman de 7 a 8 horas todas las noches. En el caso de los adultos mayores el sueño es menos profundo y más entrecortado que el sueño en las personas más jóvenes, las alteraciones en el sueño tienen importantes consecuencias en los adultos mayores ya que pueden desencadenar Fatiga o malestar general, deterioro de la memoria, concentración o atención, cambios en el estado de ánimo, propensión a errores y accidentes, tensión, cefalea, síntomas gastrointestinales, preocupación por el sueño.

Clasificación de insomnio a corto plazo

También denominado insomnio de ajuste, agudo, relacionado con estrés pasajero, su presentación es en los últimos 3 meses, como un factor independiente para el paciente, Suele corregirse al desaparecer el factor estresante que lo produce o cuando se ha adaptado al mismo. El insomnio crónico suele ser consecuencia del estrés, los acontecimientos de la vida o los hábitos que alteran el sueño. El tratamiento de la causa preexistente puede resolver el insomnio; sin embargo, a veces, este problema puede durar años, el abordaje inicial en el insomnio crónico en el anciano deberá incluir al menos uno de los siguientes tratamientos no farmacológicos: 1) Higiene de Sueño, 2) Terapia Cognitiva, 3) Control de Estímulos, 4) Restricción de Sueño, 5) Entrenamiento en Relajación, 6) Terapia de Luz.

El diagnóstico de insomnio se basa principalmente en las quejas proporcionadas por el paciente, familiares o cuidadores, y determinado por la entrevista clínica, en conjunto con otras herramientas, como el registro diario de sueño del paciente. Los hábitos nocturnos que deben ser registrados: Hora de acostarse. Actividades en la cama. Apagado de luces. Tiempo transcurrido para quedarse dormido. Calidad del sueño. Tiempo que le toma

despertar durante la mañana. Tiempo que le toma levantarse de la cama. Veces que despierta por la noche. Tiempo que dura despierto durante la noche. Reporte de ronquidos y movimientos de piernas.

Los hábitos diurnos que deben ser registrados: Horas de comidas. Periodos de trabajo y estudio. Siestas durante el día. Actividad física. Hábito tabáquico. Ingesta de alcohol. Uso de drogas y medicamentos.

Las condiciones de la recámara que deben registrarse: Condiciones de la cama, colchón y almohadas. Ruido. Número de personas que duermen en la misma cama. Iluminación. Presencia de televisor, computadora o equipo de audio en la habitación. Temperatura.

El tratamiento del insomnio debe estar dirigido a la eliminación de la causa que produce el trastorno y a provocar una mejoría sintomática puede ser farmacológico o no farmacológico, algunas terapias que pueden ayudar al anciano son terapia de control del estímulo este método ayuda a eliminar los factores que condicionan tu mente para oponer resistencia al sueño. Por ejemplo, podrías aprender a establecer un horario constante para acostarte y levantarte, a evitar las siestas, a usar la cama solamente para dormir y mantener relaciones sexuales, y a salir de la habitación si no puedes conciliar el sueño antes de los 20 minutos, y a regresar a la cama cuando estés somnoliento. La relajación muscular progresiva, la biorregulación y los ejercicios de respiración son maneras de reducir la ansiedad a la hora de acostarte. Poner en práctica estas técnicas puede ayudarte a controlar la respiración, la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y el estado de ánimo para que puedas relajarte. Restricción del sueño esta terapia reduce el tiempo que pasas en la cama y evita las siestas diurnas, lo que produce la privación parcial del sueño y aumenta tu cansancio la noche siguiente. Una vez que logres dormir mejor, se aumenta gradualmente el tiempo que pasas en la cama permanecer despierto de una manera pasiva el objetivo de esta terapia para el insomnio aprendido, también llamada intención paradójica, es reducir la preocupación y la ansiedad por lograr conciliar el sueño, y consiste en acostarse e intentar mantenerse despierto en lugar de esperar quedarse dormido y la Fototerapia si te duermes muy temprano y luego te levantas muy temprano, puedes usar la luz para retrasar tu reloj interno.

APNEA DEL SUEÑO

Este trastorno se caracteriza por la detención de la respiración repentinamente durante el sueño.

Existen tres tipos:

- Obstruktiva: causada por excesiva relajación de la garganta en la faringe.
- Tipo central: causada por la falla en la estimulación de la musculatura respiratoria.
- Mixta: inicia por la cauda anterior, seguida por un componente obstructivo.

La persona se despierta tratando de respirar provocando múltiples interrupciones del sueño que ocasionan somnolencia diurna. Los ronquidos fuertes y la somnolencia pueden ser signos de padecerlos. Algunas recomendaciones para esto son: Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. • No duerma siestas de más de 20 minutos. • No lea, mire televisión ni coma en la cama. Solo utilice la habitación para dormir. • Evite la cafeína durante alrededor de 8 horas antes de dormir. • Evite la nicotina y el alcohol por las noches y Utilizar ejercicios de relajación.

Conclusión

Para concluir el tema, es importante seguir los pasos que ya vimos de cuestionamiento hacia al paciente y familiares para así llevar un control y así saber que hacer en un caso de trastorno del sueño al adulto mayor, sobre los cuidados o técnicas de relajación que se deben llevar a cabo para mejorar este problema al igual podemos recurrir a medicamentos, también abordamos como se clasifica este problema nervioso.

Bibliografía

libro de consulta. submódulo II