



**Nombre de alumno: Manuel Lemus  
Sánchez**

**Nombre del profesor: Gerardo Morales  
Gómez**

**Nombre del trabajo: Fomenta la  
prevención en usuarios con alto riesgo  
de alteraciones mentales.**

**Materia: Submódulo II**

**Grado: Sexto semestre**

**Grupo: A**

# Fomenta la prevención en usuarios con alto riesgo de alteraciones mentales

## Sistema nervioso

### Definición

Es el sistema de procesamiento de información y comunicación del cuerpo.

### Esta formado por

- El cerebro
- La médula espinal
- Todos los nervios del cuerpo

Esta formado principalmente por dos tipos de células

### La neurona

Se encarga de procesar y transmitir la información a través de todo el sistema nervioso.

### Las células gliales

Realiza la función de soporte y protección de las neuronas.

### Partes

#### Sistema nervioso central

##### Formado por el encefalo

- Cerebro
- Cerebelo
- Tronco encefalico

##### Formado por la médula espinal

#### Sistema nervioso periférico

Formado por las prolongaciones o trayectos nerviosos

Estos salen de la médula espinal hacia los diferentes tejidos.

## Trastornos del sueño en el adulto mayor

### Definición

Es cualquier cambio en la duración, profundidad o capacidad restauradora del sueño.

Con la edad aumentan los despertares nocturnos y disminuye un poco el sueño profundo.

Es importante estar atento a ciertas señales para tratar las enfermedades y lograr un descanso reparador.

### Principales trastornos

#### Insomnio

##### Sintomas

- Dificultad para quedarse dormido
- Tener un sueño poco reparador
- Despertar muchas veces durante la noche
- Despertar antes de lo que se quiere.

##### Consecuencias

- Irritabilidad
- Cansancio
- Somnolencia
- Dificultad de concentración o memoria
- Depresión y ansiedad

#### Apneas del sueño

Son pausas respiratorias durante el sueño, asociadas a ronquidos.

##### Sintomas

- Sueño poco reparador
- Somnolencia diurna
- Despertar muchas veces en la noche

#### Síndrome de piernas inquietas

Es un malestar poco definible en las piernas

Consiste en la necesidad incontrolable de moverlas para aliviar las molestias.

Aumenta al estar en reposo y disminuye al estar en movimiento.

#### Síndrome de fase adelantada del sueño

##### Alteración del reloj biológico

El acto de dormir y despertar son antes de lo habitual.

### Sueño y pandemia

La pandemia por el covid-19 vino a afectar el sueño de los adultos mayores.

##### Consecuencias

- Estrés y preocupaciones
- El aislamiento facilita la depresión
- Menor interacción social
- Falta de ejercicio
- Menor exposición a la luz ambiental

### Consejos

- Horas regulares de acostarse y levantarse
- Horas estables para la comida
- Ejercicio en la mañana o después del almuerzo
- Un tiempo para relajarse y bajar revoluciones antes de irse a dormir.
- Exponerse a la luz solar, principalmente después del almuerzo.
- Evitar luz muy intensa en las primeras horas del día.
- Consultar al medico

## **Bibliografía**

ROCHE PACIENTES. (S.F.). Sistema Nervioso: Concepto y Funciones. Recuperado de <https://rochepacientes.es/esclerosis-multiple/sistema-nervioso.html>

CLINICA ALEMANA. (13/04/2021). Trastornos del sueño en la tercera edad: ¿Cuáles son los más frecuentes?. Recuperado de <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2021/tercera-edad-principales-trastornos-del-sueno>