



**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 biologico

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

Sueño y pandemia

La pandemia por el covid-19 bino 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>