



ENSAYO

Jennifer Joanna Ruedas González

Patrón sueño descanso

1er Parcial

Fundamento en enfermería I

Ruber Eduardo Domínguez García

INTRODUCCION

A continuación, te presentaremos cuán importante es poder descansar y dormir.

El Patrón de Sueño y Reposo, en el libro Fundamentos de Enfermería I, es un elemento esencial del modelo de salud de Gordon.

Este patrón incluye dos términos: la calidad y cantidad de sueño experimentado por una persona y la capacidad de descanso y recuperación. La importancia de la calidad del sueño radica en su impacto directo en la salud física y mental y emocional.

No solo la cantidad de sueño sino también los hábitos y rutinas que promueven el descanso son esenciales para la evaluación actual del patrón.

Este análisis permite a los enfermeros identificar problemas como el insomnio y la apnea del sueño y desarrollar intervenciones que ayudan a los pacientes a sentirse mejor. Por lo tanto, es cada vez más importante comprender cómo las alteraciones en el sueño pueden afectar la salud y tomar medidas para garantizar un sueño saludable.

PATRON SUEÑO DESCANSO

El sueño es un complejo estado fisiológico que permite la recuperación y el mantenimiento de las funciones vitales. En el sueño, el cuerpo realiza procesos de reparación celular, regulación hormonal y fortalecimiento del sistema inmunológico. Por lo tanto, el sueño adecuado es esencial para la función cognitiva y la memoria, la regulación emocional. La privación del sueño puede conducir a serias consecuencias, a saber, trastornos del estado de ánimo, dificultades de atención, enfermedades crónicas en desarrollo.

Entonces el sueño y el descanso es necesario para un buen desempeño en nuestro cuerpo y en las actividades que realizamos día a día, si nosotros no descansamos las horas necesarias del cuerpo, no tendremos un buen rendimiento, se dice que las horas necesarias que debemos descansar son de 7 a 8 horas, cuando dormimos estas horas nos sentimos con muchas energías para realizar nuestras actividades, hasta nos levantamos de buen humor.

¿Pero qué pasa cuando dormimos horas extras? Nos levantamos alegres, o de buen humor. Verdad que no. Nos levantamos sin energía, deprimidos, sin ganas de hacer nada. Por lo contrario, si descansamos menos horas.

¿Qué pasa con el cuerpo? Nos levantamos con sueño, estamos bostezando, no tenemos una buena concentración, no rendimos completamente.

Desvelarse varios días seguidos, esto a nuestro cuerpo no le beneficia al contrario ocasiona alteraciones, trastorno progresivo de la mente, ¿Y esto que quiere decir? Que la persona comienza a tener desconfianza de las personas que lo rodean, cree que las personas que están en su entorno le quieren hacer daño. También podrían presentar psicosis ¿Y que es la psicosis? Es un trastorno mental grave, que hace perder el control de la realidad. Se caracteriza por una distorsión de la percepción de la realidad.

“ La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del SNC, es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales. ” LC-LEC-101-FUNDAMENTO DE ENFERMERIA I

Descansar es un estado de la persona en las que presenta una relajación completa de su cuerpo se dice que es cuando el cuerpo queda inconsciente, que hace que el individuo se sienta fresco, rejuvenecido y con muchas energías para realizar sus actividades diarias.

Pero es común que muchas personas no puedan descansar, talvez no todas en su totalidad sino cuándo se presentan en algunas situaciones. ¿Porque una persona no puede descansar bien? Talvez porque tiene deudas pendientes, porque pedio su trabajo, porque termino una relación sentimental o está presentando un divorcio, para poder descansar de manera eficiente es necesario debemos dejar todas nuestras

preocupaciones a un lado, pero a veces no es fácil realizarlo por eso el descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.

El significado y la necesidad de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo. Para valorar la necesidad de descanso y evaluar cómo se satisface ésta con eficacia, las enfermeras necesitan conocer las condiciones que fomentan el mismo

Vamos a conocer algunas señales o características de una persona que puede descansar.

“ Narrow (1997) señala 6 características que la mayoría asociamos al descanso.

Las personas **pueden descansar** cuando:

- Sienten que las cosas están bajo control.
- Se sienten aceptados.
- Sienten que entienden lo que está pasando.
- Están libres de molestias e irritaciones.
- Realizan un número satisfactorio de actividades concretas.
- Saben que recibirán ayuda cuando la necesiten.

Las situaciones que **favorecen un descanso adecuado** son:

- Comodidad física.
- Eliminación de preocupaciones.
- Sueño suficiente.” LC-LEC-101-FUNDAMENTO DE ENFERMERIA I

Es sueño es un estado de inconsciencia, en la que el cuerpo se relaja y podemos restaurar nuestras energías, esto nada sucede en un lapso de tiempo, cuándo dormimos.

Como dijo, Maslow, es sueño es una actividad que todos los seres humanos realizamos. Históricamente se consideró un estado de inconsciencia, más recientemente se ha considerado un estado de conciencia en el cual la percepción y reacción del individuo al entorno está disminuido. Lo que parece que está claro es que el sueño se caracteriza por una actividad física mínima, unos niveles variables de conciencia, cambios en los procesos fisiológicos del organismo y disminución de la respuesta a los estímulos externos.

BIBLIOGRAFIAS

- [¿Qué es el trastorno progresivo de la mente - Búsqueda \(bing.com\)](#)
- LC-LEC-101-FUNDAMENTO DE ENFERMERIA I
- [¿Qué es la psicosis? Causas, síntomas y tratamiento \(psicologiaymente.com\)](#)