



Mi Universidad

**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

ENSAYO

Nombre del Alumno: Melissa Escobar Escobar

*Nombre del tema: UNIDAD IV ACTIVIDAD-EJERCICIO (Patrón sueño-
descanso)*

Parcial: 1er parcial

Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería I

Nombre del profesor: Lic. Rebeca Marili Vázquez Escobar

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er cuatrimestre

INTRODUCCION

Sabemos que el descanso siempre es fundamental para así tener energía durante el día, en todo caso de un paciente es incluso mas necesario el descansar ya que sino se tiene un descanso adecuado puede tener ciertas repercusiones en la recuperación, también debemos de saber que es fundamental el no desvelarse demasiado porque también tiene repercusiones fuertes en la salud.

Como bien se dice el sueño jamás lo recuperamos, por eso siempre es importante el priorizar siempre nuestro descanso, si bien sabemos la mente juega un papel muy importante en todo esto ya que, si nuestra mente esta consumida de preocupaciones o problemas generalmente no conseguimos un descanso adecuado, por eso acá explicaremos la importancia de llevar a cabo los ejercicios de relajación tanto en personas sanas como también en pacientes ya sea que estén hospitalizados o en reposo en sus casas.

Acá hablaremos acerca de:

 **Patrón sueño-descanso**

 **Necesidad de descanso y sueño**

Sabemos que el personal de salud es el que mas se encarga de estos temas ya que son los que mas tienen contacto con el paciente y se encargan de avisar acerca de el descanso y del tener que dormir las 8 horas completas o si es posible poco mas para tener la suficiente energía y así lograr acomodar los ritmos del paciente y conseguir una estabilidad.

Siempre será importante el destacar la mención de estos temas, aunque a veces podemos decir que no tienen relevancia, tienden a ser mas importantes de lo que consideramos porque si no comprendemos su importancia tampoco podremos externas a nuestros pacientes el porque deben priorizar su descanso.

PATRÓN SUEÑO-DESCANSO

El objetivo de la valoración del patrón de sueño- descanso es poder describir la eficacia del patrón desde la perspectiva de la persona para poder tener éxito en la difusión, para esto debemos tener muy claro cuáles son los motivos que están influyendo, como lo pueden ser sueño interrumpido, despertar precoz, somnolencia excesiva, cansancio o falta de energía diurna.

Aunque debemos de saber que existen casos como lo pueden ser los estamos maniacos, ya que la percepción del paciente puede encontrarse alterada por la difusión cognitiva, si podemos alcanzar a percibir la causa de esto, sería necesario el tener que investigar el porqué, ya que así se podría llevar a cabo acciones para lograr restablecer el problema y también se tendría que tomar en cuenta las consecuencias y los efectos que llegarían a derivar de las acciones.

También si se llegara a presentar insomnio se tendría que investigar si existe una historia previa y de la misma manera contemplar causas y acciones para poder compensarlo.

La preocupación de las personas tiende a presentarse cuando no consiguen alcanzar un patrón de sueño deseado o no lograr disfrutar de cierto descanso. En caso de que exista algo de esto en el paciente será necesario establecer un correcto plan terapéutico y así lograr evitar el peligro.

La determinación de la existencia del insomnio puntual o crónico llega a alterar considerablemente las estrategias de intervención, los indicadores para tener en cuenta son: las preocupaciones del paciente, su capacidad de poner en práctica ejercicios de relajación o también las necesidades diarias de sueño.

NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO

Como sabemos el descanso y el sueño son sumamente importantes para la salud y básicos también para la calidad de vida, como debemos de saber que si no tenemos un buen sueño o buena calidad de descanso en nuestras actividades no vamos a rendir ya que se presentaría la poca capacidad de concentración, de enjuiciamiento, como también nuestra participación en actividades se vería afectada ya que te va a disminuir de forma considerable y notoria. También se haría muy presente el mal humor y la irritabilidad.

El sueño se encargaría de restaurar tanto los niveles normales de las actividades, como el equilibrio entre las diferentes partes del SNC, en pocas palabras se encargaría del equilibrio natural entre los centros neuronales.

EL DESCANSO

Es un estado de actividad mental y física reducido, donde se logra que el sujeto se sienta mas fresco, rejuvenecido y listo para poder continuar con las actividades diarias. El descanso no solamente se resume en la inactividad, sino que requiere de tranquilidad, relajaciones sin estrés emocional y también la libertad de la ansiedad. La persona que descansa de la manera correcta se encuentra mentalmente relajada, con la libertad de la ansiedad y físicamente se encuentra calmado.

EL significado y la necesidad de descanso tienden a variar según el individuo ya que algunas personas cuentan con ámbitos sanos que ayudan a relajar la mente como puede ser el leer, el hacer ejercicios de relajación o en todo caso podría ser dar un paseo

Para poder valorar la necesidad de descanso es necesario conocer las condiciones que fomentan el mismo. Narrow (1997) señala 6 características que la mayoría asociamos al descanso.

Las personas pueden descansar cuando:

- Sienten que las cosas se encuentran 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 ayudan a tener un descanso adecuado son:

- ✓ Sentir comodidad física
- ✓ El eliminar las preocupaciones
- ✓ El tener el sueño suficiente

EL SUEÑO

El sueño lo podríamos definir como un estado de alteración de la conciencia, que se tiene que repetir de forma periódica durante un tiempo determinado y tiene como objetivo el poder el restaurar la energía y bienestar de la persona.

Fordham (1988) define el sueño de dos maneras:

- 1) Un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona.
- 2) Una modificación cíclica y continua del nivel de conciencia

De acuerdo con Maslow el sueño es una necesidad básica para el ser humano, es un proceso literalmente universal que es normal en todas las personas, históricamente se a considerado un estado de inconciencia, más recientemente se ha considerado un estado de conciencia en el cual la percepción y reacción del individuo al entorno está disminuido.

Lo que si esta 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.

CONCLUSION

Gracias a el conocer estos temas ahora podemos resaltar la importancia tanto del descanso como del sueño, ya que sabemos que es algo fundamental sino pues nos impide un funcionamiento correcto como personas, también el agotamiento se logra a hacer presente

en el mal humor que podríamos presentar o la irritación ya que nuestro cuerpo no se encontraría descansado del todo.

Si algo podemos reconocer ahora es que el sueño y descanso es algo muy básico y fundamental para todos nosotros y deberíamos darle la importancia que merece ya que sino nuestro cuerpo va a sufrir las consecuencias ya mencionada, también la falta de descanso causa la presencia de un insomnio dañino para nosotros.

Ahora podemos recomendar la practica de ejercicios de relajación como también el hacer presente que, si podemos administrar nuestro tiempo lograr tener Hobbies como lo sería el leer, el salir a pasear o el simplemente meditar.

Ya sabemos que siempre tenemos que ser conscientes y responsables en tener un buen descanso y siempre priorizar nuestra salud ya que sino hacemos caso nuestro terminará por demostrarnos que esto si afecta, pero ya será con problemas que no se podrán revertir.

Debemos hablar y expresar con nuestros pacientes lo importante que es el que descansen correctamente y no se dejen llevar por sus problemas ya que debemos entender que si no está todo bien con la mente tampoco va estar con nuestro cuerpo.

BIBLIOGRAFIA

- Hill. Intermamericana 2005. -Kozier, B: y otros. “Técnicas en enfermería clínica”. MacGraw-Hill. Intermamericana 1999.
- MOORHEAD S; JONSON M; MAAS M.: “Clasificación de Resultados de Enfermería” (NOC). 3ª ED. Mosby. Madrid 2005