

TRASTORNOS DEL SUEÑO EN ANCIANOS

Autores: Arcos García, Carmen M^a
Rubio Hernandez, Antonia
Nieto Alcaraz, Rocío

Introducción:

El insomnio es uno de los trastornos del sueño considerado como síndrome geriátrico, el tratamiento tradicional es de tipo farmacológico, siendo sus resultados a largo plazo, y en poblaciones de un elevado consume de fármacos, no muy satisfactorios. Por ello los profesionales de la salud, deben conocer otras medidas que faciliten el restablecer el patrón del sueño del anciano

Objetivos:

- Conocer las razones de los trastornos del sueño sufridos por los ancianos.
- Actualizar conocimientos sobre los trastornos del sueño para los profesionales .

Técnicas de intervención:

- 1.Modificar de las creencias, actitudes, expectativas y/o valoraciones perjudiciales sobre cuestiones relevantes en relación al problema.
- 2.Higiene del sueño
- 3.Relajación
- 4.Control del estímulo

Conclusiones:

En los estudios consultados hay un porcentaje alto de trastornos del sueño en las personas mayores, conocer cuales son las razones y aplicar medidas por parte de los profesionales ayudaran a que los ancianos mantengan su necesidad de sueño.



Resultados:

Se ha estimado que entre las personas mayores de 65 años, la mitad de los que habitan en su propia casa y el 60% de los que viven en residencias padecen algún trastorno del sueño ; de ellos, la dificultad para iniciar y mantener el sueño y la somnolencia diurna son más frecuentes en los ancianos que en otros grupos de edad