

# TRASTORNO DEL SUEÑO

Autores ;LIDIA NIETO CAMPOY,DOLORES AMALIA CANO FERNANDEZ,LAURA ALONSO LOPEZ  
DUES DE A.P DE AGSNA  
lgaspi77@hotmail.com



## OBJETIVOS

Conocer los distintos trastornos del sueño que pueden afectar en un determinado momento a cualquier persona. Establecer los parámetros para realizar un diagnóstico que esté de acuerdo a la sintomatología que la persona presenta. Conocer los distintos tratamientos farmacológicos o no que existen para cada uno de los trastornos del sueño.

## MÉTODOS

Evitar comidas pesadas, poco antes de acostarse. Evitar estimulantes como la cafeína, hacer ejercicio en las primeras horas del día, evitar en lo posible el uso de fármacos para dormir, valorar la higiene del sueño (horarios, hábitos alimenticios, bebidas alcohólicas, ambiente del dormitorio, cantidad de sueño necesario para sentirse bien diariamente)



## CLASIFICACION INTERNACIONAL DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

1. Insomnio
2. Trastornos respiratorios
3. Hipersomnia de origen central
4. Alteraciones del ritmo circadiano
5. Parasomnias
6. Movimientos anormales relacionados con el sueño
7. Síntomas aislados
8. Otros trastornos del sueño

## RESULTADOS

Al mejorar la higiene del sueño el paciente manifiesta sensación de estar descansado, disminuyen tanto los síntomas de la falta de sueño como la prevalencia de la enfermedad, el uso de fármacos para inducir el sueño es ocasional o infrecuente.



## CONCLUSIONES

Existen distintos factores que pueden afectar al sueño(edad, sexo, patrones del sueño, nutrición, cansancio, el ambiente),algunas enfermedades( obesidad, problemas, respiratorios)El estilo de vida suele desempeñar un papel importante, con pequeñas intervenciones conductuales se pueden reducir estos trastornos cardiacos

## REFERENCIAS

- 1.A.Fernandez Camacho.El sueño y sus trastornos en geriatría.MI del paciente geriátrico,vol1,pag63-75.SANED.Madrid
- 2.JM.Vanelle,V.Viot-Blanc:Trastornos del sueño.En:Praxis Medica:clínica y terapéutica,vol VII,cap 7.921.Praxis medica,SA