

TRASTORNOS DEL SUEÑO EN ANCIANOS

RAQUEL ARQUERO JERÓNIMO. ENFERMERA DESEMPLEADA. raquelarquero@hotmail.com
CARMEN A. GRANERO SÁNCHEZ. ENFERMERA. cgs716@hotmail.com
ANA B. SOTO QUILES. ENFERMERA. absq_4@hotmail.com

INTRODUCCIÓN.

Frecuentemente, los estudios científicos relacionan el envejecimiento con el empeoramiento de la calidad del sueño midiéndola tanto objetiva (polisomnografía) como subjetivamente (cuestionarios de autoaplicación). Las altas prevalencias de insomnio en la tercera edad se relacionan con el aumento de trastornos afectivos como la depresión y la pérdida de roles y seres queridos así como el aumento o agravamiento de enfermedades, el mal uso de medicación o el abuso de sustancias excitantes. El insomnio también suele aparecer a raíz de problemas de mala higiene del sueño como son: horarios irregulares, acostarse demasiado pronto, realizar actividades de demasiada estimulación mental antes de ir a dormir, presencia de ruidos, cambios horarios y el excesivo frío o calor.

OBJETIVOS.

-Determinar la prevalencia de trastornos del sueño en la población anciana perteneciente a un centro de atención primaria de la zona norte de Londres así como los factores de riesgo que pueden estar involucrados en el origen de los mismos.

MATERIAL/MÉTODO.

Realizamos una investigación de tipo observacional descriptivo transversal en la que participaron 100 ancianos de edades comprendidas entre 67-79 años pertenecientes a un centro de atención primaria de la zona norte de Londres entre los meses de Enero a Junio de 2014 bajo consentimiento informado de todos los participantes y/o sus familiares o cuidadores.

Para la recogida de datos nos ayudamos de un cuestionario que rellenaron todos los participantes con información sobre: sexo, edad, tipo de trastorno e ingestión de sustancias excitantes como café o té. También se les realizó a los participantes la escala de depresión geriátrica de YESAVAGE.

BIBLIOGRAFÍA

- Ayalon, L., Diagnosing and Treating Sleep Disorder in the Older Adult. The medical clinics of North America. 2004; 2 (4). 88-96.
- Espinar, J., Trastornos del sueño en el envejecimiento normal y en las demencias. Sueño y procesos cognitivos. Madrid: Síntesis Psicológica; 1996. p. 263-76.
- Cruz, E., Trastornos del sueño en el adulto mayor en la comunidad. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Pinar del Río. 2008; 12 (2).

RESULTADOS.

Tras el estudio de los datos obtenidos en ambas encuestas, pudimos concluir que el 55% de los ancianos encuestados sufrían algún trastorno del sueño. Que la prevalencia de estos trastornos era mayor en mujeres que en hombres. La asociación de depresión y trastornos del sueño nos mostró que un 85% de los ancianos que presentaban depresión según la escala de depresión geriátrica de YESAVAGE sufrían trastornos del sueño.



DISCUSIÓN/CONCLUSIONES.

Las alteraciones del sueño son más frecuentes en adultos de edad avanzada ya que tienen más dificultad para iniciar y mantener el sueño, lo que les lleva a padecer esa somnolencia diurna. En nuestra investigación hemos podido comprobar como más de la mitad de los ancianos participantes presentaban algún trastorno del sueño siendo el de mayor incidencia el insomnio, bien provocado por factores intrínsecos (demencia, depresión, enfermedades crónicas...) o factores externos (consumo de bebidas excitantes, horarios irregulares, siestas diurnas...). Pudimos concluir también la asociación que hay entre el estado psicológico y la posibilidad de sufrir algún trastorno del sueño.

Destacar la importancia de que este estudio sirva como herramienta para ayudar a los profesionales de atención primaria en la detección precoz de los trastornos del sueño en la población de la tercera edad.