

# EL SUEÑO Y LA DEMENCIA

VANESA CANTÓN RICO, DUE; ISABEL GALLEGO ÁLVAREZ, DUE; SHEILA M<sup>a</sup> FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ, DUE

**PALABRAS CLAVE:** Anciano, demencia, trastorno del sueño



## INTRODUCCIÓN

La demencia se presenta en personas de la tercera edad y conlleva la alteración de las funciones cognitivas así como de las fisiológicas. Se observa disminución o ausencia del sueño, incremento en la vigilia nocturna, aumento en la somnolencia diurna y disminución en el tiempo total del sueño nocturno.

**OBJETIVO:** Analizar la evidencia científica del trastorno del sueño que padecen las personas con cualquier tipo de demencia.

## METODOLOGÍA:

Búsqueda bibliográfica en base de datos y artículos relacionados en The Cochrane Library, Scielo y Elsevier. La búsqueda obtuvo 23 artículos, se seleccionaron 8 que incluían revisiones bibliográficas relacionadas con personas diagnosticadas de demencia y padecían trastorno del sueño en el periodo comprendido entre 2005-2014. El resto se eliminaron por no tener relación con el estudio.

## RESULTADOS

Los trastornos que aparecen sobre todo en las fases avanzadas de la demencia son el insomnio, hipersomnia, hiperactividad motora nocturna y alucinaciones y otros trastornos del comportamiento. Los pacientes con demencia suelen ser incapaces de relatar sus síntomas y como el diagnóstico de esta entidad es clínico resulta difícil determinar la incidencia exacta de este trastorno en las demencias.



## CONCLUSION

La frecuencia y gravedad del trastorno del sueño es variable entre ancianos y en un mismo anciano de unas noches a otras, por lo tanto el problema hay que abordarlo individualmente. Se recomienda probar medidas higiénicas de hábitos de inducción al sueño, hábitos saludables e incluso la prescripción médica de algún fármaco; aunque con esto último algunas medicaciones pueden frenar los sistemas cerebrales de transmisión colinérgica, y tienen efectos adversos que muchas veces podrían evitarse.

## BIBLIOGRAFIA

- 1.Cruz-Aguilar, M. A., Ramírez-Salado, I., Cruz-Ulloa, C., & Benítez-King, G. (2013). Efectos de la melatonina sobre la macro-arquitectura del sueño en pacientes con demencia tipo Alzheimer. *Salud mental*, 36(4), 271-277.
- 2.Echávarri, C., & Erro, M. E. (2007). Trastornos del sueño en el anciano y en las demencias. In *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* (Vol. 30, pp. 155-161). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.
- 3.Jiménez-Rubio, G., Solís-Chagoyán, H., Domínguez-Alonso, A., & Benítez-King, G. (2011). Alteraciones del ciclo circadiano en las enfermedades psiquiátricas: papel sincronizador de la melatonina en el ciclo sueño-vigilia y la polaridad neuronal. *Salud mental*, 34(2), 167-173.
- 4.Velandia, I. E. (2010). Guía para familiares y cuidadores encargados de la atención de personas con enfermedad de Alzheimer. *Avances en Enfermería*, 17(1-2), 31-39.