

SI APOSTAMOS POR LA SEGURIDAD DE SUS TRASTORNOS... ELLOS TAMBIÉN PUEDEN SOÑAR

INTRODUCCIÓN: El sueño es una necesidad básica del organismo que tiene una función reparadora y que nos permite la supervivencia. Hemos constatado que los pacientes cuando permanecen ingresados en el hospital, sufren un elevado riesgo de sufrir este problema, por ello vamos a intentar ayudar a los pacientes que lo sufren, para que durante su recuperación, su seguridad tanto física como psíquica sea completa.

Comenzar y terminar el día con estiramientos

Proporcionar seguridad y tranquilidad al paciente. Manejos NIC

Proporcionar analgésicos para disminuir el dolor

Síndrome Piernas Inquietas



No tomar bebidas excitantes y atenuar la luz a partir de las 21H

Fomentar el ejercicio físico diario

Desconectar los teléfonos y regular el sonido de los timbres

INSOMNIO



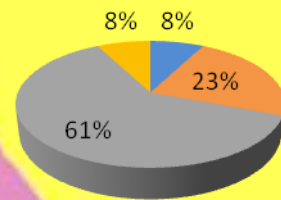
TRASTORNOS DEL SUEÑO SEGÚN EL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD

■ Estadio I

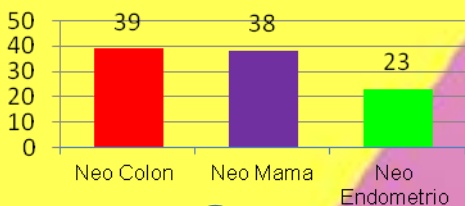
■ Estadio II

■ Estadio III

■ Sin estadio determinado



TRASTORNOS DEL SUEÑO SEGÚN EL ORIGEN DEL TUMOR



RESULTADOS:

De una muestra de 300 pacientes oncológicos, de los que con una encuesta previa se detectó insomnio, el 95% del insomnio era crónico y el 58% de los pacientes afirmó de que el cáncer agravaba sus dificultades para dormir.

HIPERSOMNIA



Fomentar el sueño nocturno y no realizar siestas diurnas

Estimulación diurna tanto física y psíquica

Micción nocturna frecuente



No ingerir líquidos 3 horas antes de ir a dormir

Estimular la evacuación antes de ir a dormir

CONCLUSIONES:

Las alteraciones del sueño son frecuentes en pacientes oncológicos. Para darles seguridad en los diferentes trastornos que pueden sufrir se debe ofrecer un tratamiento adecuado e individualizado y así podíamos mejorar su calidad de sueño.

MÉTODO:

- ❖ Revisión bibliográfica.
- ❖ Recomendaciones de la sociedad española del sueño
- ❖ Consulta de expertos
- ❖ Sociedad española de oncología médica

BIBLIOGRAFÍA: Velayos JL. Medicina del sueño, enfoque multidisciplinario. Madrid: Panamericana, 2009.