

DORMIR BIEN : SEGURIDAD FISICA Y PSIQUICA

AUTORES DE LA MORENA AGUIRRE, FRANCISCA. DUQUE SILLER, M^a GRACIA. RUIZ TORIJAS, LAURA

INTRODUCCIÓN:

El sueño es un proceso biológico fundamental, complejo y activo, compuesto por ciclos repetidos que representan las diversas fases de la actividad cerebral y corporal. La falta de sueño afecta tanto física como psicológicamente. La cantidad y calidad del sueño repercute, indiscutiblemente en el estado de vigilia. La OMS estableció que un adulto debe dormir un promedio de 7 a 8 horas diarias para mantener un buen estado físico, mental y emocional. La Fundación Nacional del sueño en Estados Unidos revela que los americanos no descansan lo suficiente: sólo 6.5 horas por término medio. Los españoles dormimos alrededor de 7 horas. Un 32% de la población se levanta cada mañana cansada y sin energía o con dolores musculares. Un 5.4% de la población padece insomnio y hasta un 17% tarda más de 30 minutos en dormirse todas las noches. Hay que dormir bien para vivir bien. La incidencia de dificultades para dormir es elevada, la repercusión socioeconómica es muy importante y se traduce en accidentes (laborales, tráfico...), descenso de la productividad, elevados costes sanitarios... No descansar correctamente afecta a las defensas del cuerpo debilitando el sistema inmune, esforzando los órganos, y causando más riesgo a enfermedades.



Edad	Necesidad de sueño	Porcentaje de sueño	Porcentaje de sueño reparador
17-24 años	8-10 horas	6.5 horas	24%
25-34 años	7-9 horas	6.5 horas	26%
35-44 años	7-9 horas	6.5 horas	27%
45-54 años	7-9 horas	6.5 horas	28%
55-64 años	7-9 horas	6.5 horas	29%
65-74 años	7-9 horas	6.5 horas	30%
75-84 años	7-9 horas	6.5 horas	32%
85 años y más	7-9 horas	6.5 horas	32%

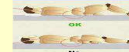
METODOLOGIA

www.fisterra.com
www.asmnet.org
 (academia Americana de la medicina del sueño).
 Ses (sociedad Española del sueño)
www.sleepfoundation.org
 Manual de enfermería psiquiátrica (editorial McGrawHill).



OBJETIVOS

- Orientación de cómo mejorar la calidad de sueño logrado, que el paciente consiga un mejor descanso, conciliando el sueño reparador más de cuatro horas seguidas.
- Solución de conductas durante el sueño : mala higiene ambiental, comodidad física , posturas que favorecen la relajación de los músculos y articulaciones....
- El paciente debe valorar lo que le ha proporcionado satisfacción y abordarlo como un ritual que deberá repetir cada noche.



INTERVENCIONES:

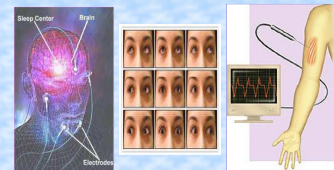
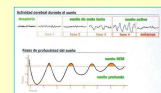
- Anamnesis: Historia del sueño (conducta anterior del sueño, conducta durante el sueño, tras el sueño, repercusión diurna...). Factores biofisiológicos (edad, hábitos de sueño, el ejercicio, la nutrición y el estado de salud), psicológicos (estrés, ansiedad...), socioculturales (luz, ruidos, temperatura...).
- Exploración física: apariencia facial (color, aspecto emocional, etc.), enrojecimiento de la conjuntiva, ojos brillantes y apagados, cansancio, irritabilidad...)
- Pruebas complementarias: polisomnografía: EEG (electroencefalograma), EOG (electrooculograma), EMG (electromiograma), respiración, oximetría...



RECOMENDACIONES

- Evitar hábito de tabaco, el consumo de alcohol excesivo, sustancias estimulantes(té, café, cola...), rutinas irregulares de sueño (establecer horarios de ir a la cama y de despertar), comidas copiosas en las horas cercanas a ir a la cama, pasar mucho tiempo en la cama y hacer siestas durante el día (una siesta breve es fisiológica, pero una larga dificulta el sueño),
- Hacer ejercicio físico de forma regular y moderada, evitando el ejercicio violento o inusual.
 - Elija ropa adecuada para dormir.
- Crear un ambiente que haga al paciente sentirse seguro (timbre de llamada al alcance, situar la cama en posición baja, dejar luz de testigo...).
- Usar rutinas agradables y relajantes para ir a dormir.
- Reforzar la asociación de la cama con el sueño.
 - Vigilar las condiciones de la habitación (ruidos, estímulos luminosos o temperaturas extremas), etc.

ETAPA	DESCRIPCIÓN	EEG	EOG	EMG	RESPIRACIÓN	OXIMETRÍA
1	Despertar	Alta actividad	Alta actividad	Alta actividad	Alta actividad	Alta actividad
2	Transición	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad
3	Sueño ligero	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad
4	Sueño profundo	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad
5	Sueño REM	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad	Baja actividad



FASES DEL SUEÑO	Su duración suele ser de 90 minutos
FASE 1	Ondas rítmicas e irregulares Baja amplitud Ondas theta (3.5-7.5 Hz) Fase de transición entre el sueño y la vigilia Los párpados se abren y cierran lentamente 10 a 15 minutos de duración
FASE 2	Relajación más profunda Aparición periódica de explosiones de actividad rápida Ondas cerebrales llamadas asos del sueño (ondas de 12 a 14 Hz) Complejos K (ondas repetidas y de forma puntaje que aparecen cada minuto) En esta fase el sueño es superficial
FASE 3	Dura pocos minutos Es una etapa de transición El cerebro emite ondas delta (ondas inferiores a 3.5 Hz) Ondas lentas y grandes Porcentaje de frecuencia entre el 20% y el 50%
FASE 4	Aparece el sueño profundo Se inicia a los 45 minutos del inicio de dormir Dura 45 minutos La emisión de ondas delta es superior al 50% (ondas inferiores a 3.5)
FASE DE SUEÑO MOR-REM	Presencia de movimientos oculares rápidos Se acelera la respiración y se vuelve irregular El ritmo cardíaco aumenta El tono muscular desce Aparición de ondas theta y beta Las ondas beta son propias de la vigilia Se denomina sueño parásico

CONCLUSIONES

Dormir restituye el cuerpo y la mente.
 Un sueño nocturno reparador es indispensable para una vida sana, es un estado de reposo muy importante para nuestro organismo, ya que durante él recuperamos energías, ayuda al crecimiento de nuestro cuerpo, a la liberación de toxinas que adquirimos durante el día, al sistema inmunológico a combatir infecciones ya que favorece la producción de anticuerpos, etc.

Proceso primario importante para nuestra vida y salud física y mental por lo cual debemos de cuidar el desarrollo óptimo de éste.

