



A2.2 –Recursos Educativos para profesores

Confort, sueño y descanso << Material Didáctio>>

Módulo: Técnicas de cuidado para el bienestar

Sub-Módulo: Confort, sueño y descanso



Introduction

Módulo	TÉCNICAS DE CUIDADO PARA EL BIENESTAR
Sub-módulo	Confort, sueño y descanso
Lección	#1
Duración (minutos)	60 min
Fecha	

Resultados de la lección

El objetivo de la lección es adquirir conocimientos y habilidades en:

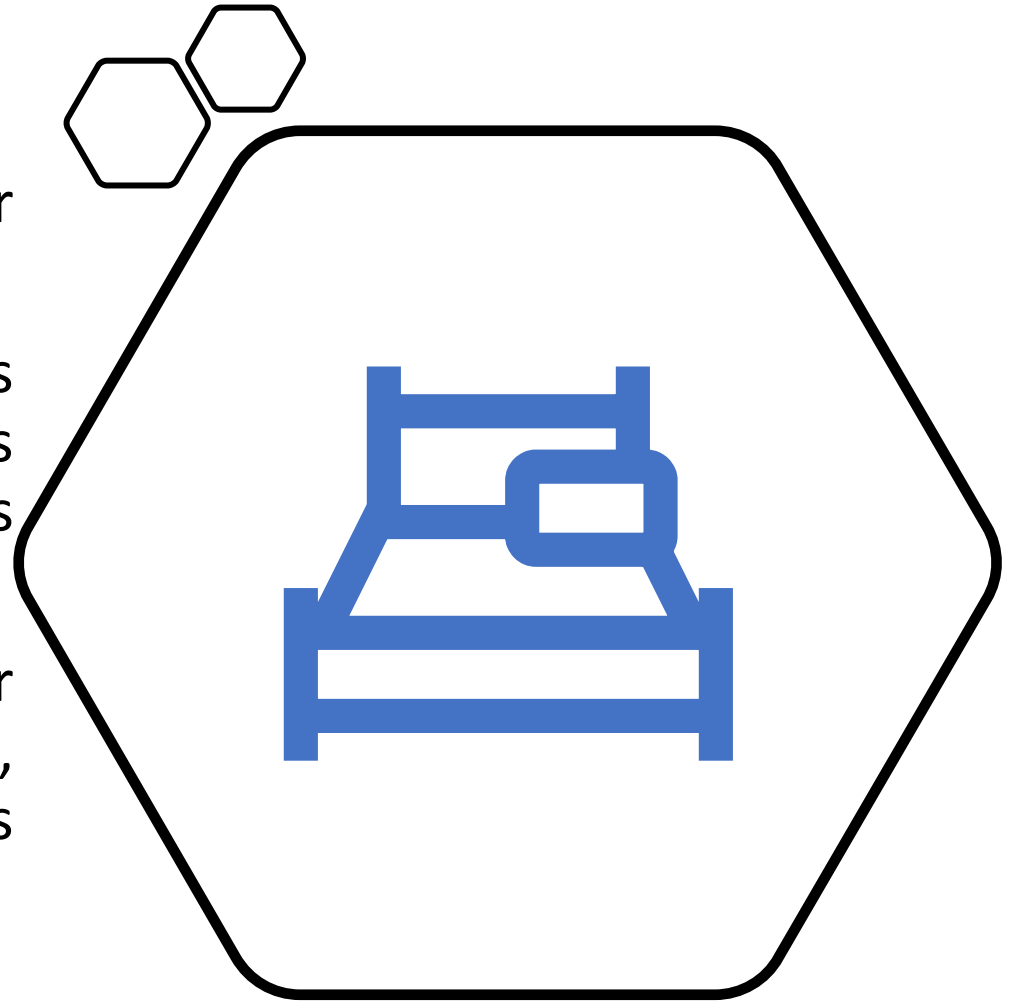
1. capacidad para comprender la importancia de proporcionar a los usuarios unas buenas condiciones de sueño y descanso
2. capacidad para garantizar la higiene del sueño
3. capacidad para reconocer los factores de distracción del sueño y el descanso más comunes (ruido, luz, temperatura de la habitación, incomodidad, dolor, hambre, sed, etc.)

Trastornos del sueño: un grave problema de salud, causas y consecuencias.

1. Introducción: definición y síntomas de los trastornos del sueño
2. Trastornos del sueño causas y reconocimiento
3. Consecuencias de los trastornos del sueño
4. Profilaxis de los trastornos del sueño

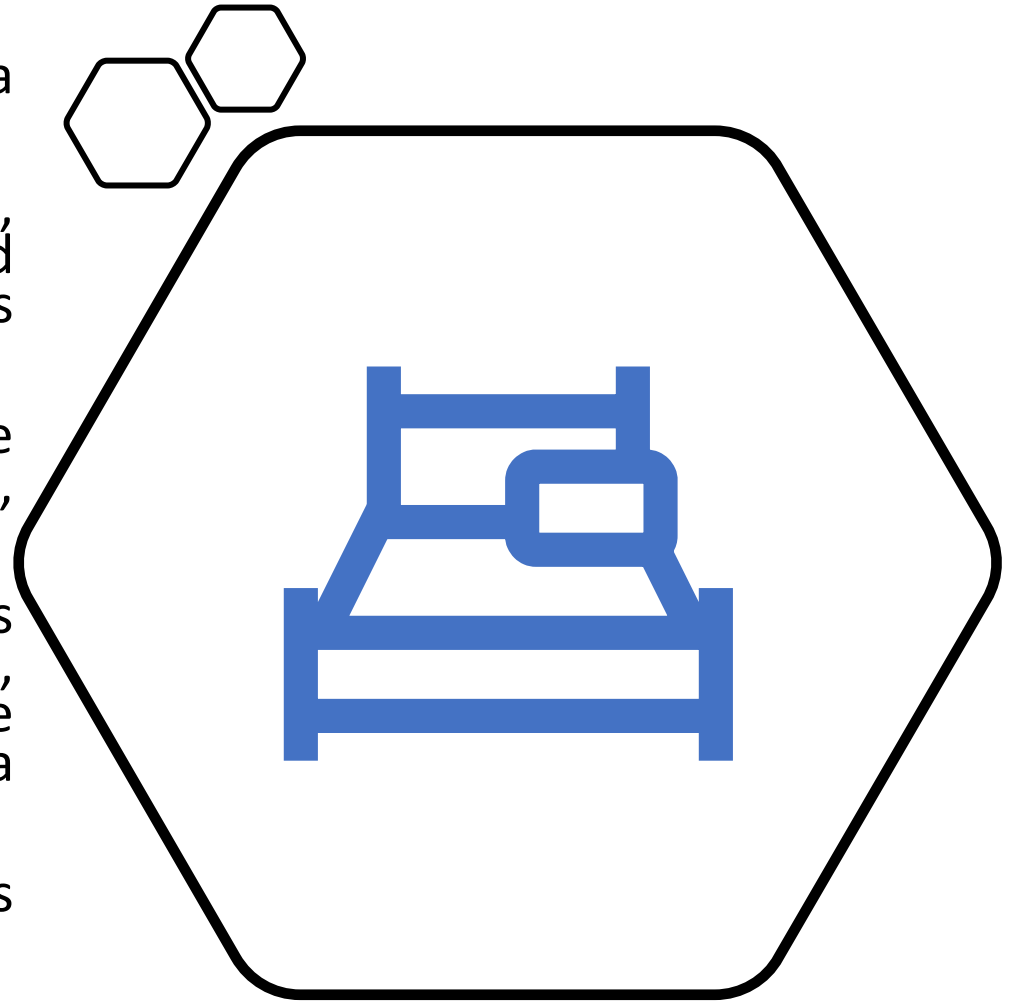
Sueño

- El sueño es un estado que se caracteriza por cambios en la actividad de las ondas cerebrales
- Según la fase del sueño, las distintas funciones fisiológicas pueden ser más activas y variables (sueño REM), o menos activas y más estables (durante el sueño NREM).
- El sueño es un estado que se caracteriza por cambios en la respiración, la frecuencia cardiaca, la temperatura corporal y otras funciones fisiológicas.

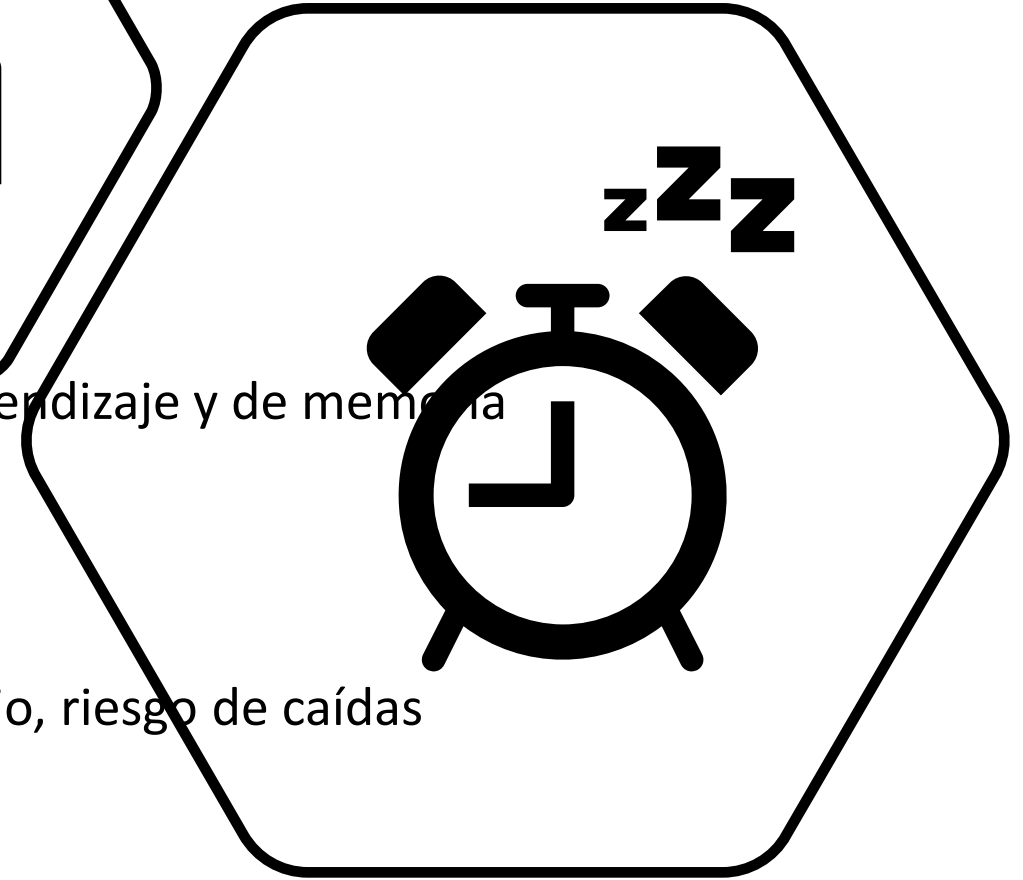
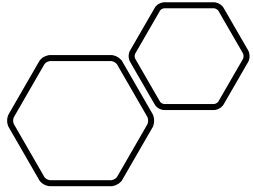


Sueño

- Un sueño sano mejora la salud y la calidad de vida de diversas maneras.
- Un sueño sano requiere una duración adecuada, buena calidad, un horario y una regularidad apropiados y la ausencia de alteraciones o trastornos del sueño.
- Un sueño sano reduce el riesgo de problemas de salud física y mental, accidentes, lesiones, discapacidad y mortalidad.
- El sueño regenerativo es el tipo de sueño más cualitativo. Debe durar entre 7 y 9 horas seguidas, todas las noches. Su importancia se debe a que durante él se regeneran tanto el cuerpo como la mente.
- El sueño y el descanso forman parte de las necesidades humanas básicas.



Síntomas de privación del sueño



- somnolencia diurna excesiva
- trastornos de la concentración
- estado de ánimo depresivo
- aumento de la sensación de emociones negativas
- problemas de memoria, disminución de la capacidad de aprendizaje y de memoria
- depresión
- alucinaciones
- deterioro de los reflejos y la percepción
- problemas de coordinación corporal, trastornos del equilibrio, riesgo de caídas
- síntomas fisiológicos: cardiopatías, hipertensión arterial
- obesidad, baja inmunidad
- cambios hormonales
- hipersensibilidad al dolor

Trastornos del sueño: definición y síntomas

- INSOMNIO
- SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS
- NERCOLEPSIA
- APNEA DEL SUEÑO





Trastornos del sueño - insomnio

INSOMNIO

- dificultad para conciliar el sueño
- dificultad para permanecer dormido
- despertares matutinos

FACTORES DE RIESGO:

- Físicos,
- Psiquiátricos,
- Genéticos
- Estilo de vida y ambientales



Dos tipos de Insomnio:

- Insomnio de corta duración: Este tipo de insomnio dura hasta tres meses. En un momento dado, se da en el 15-20% de las personas.
- Insomnio crónico: Este tipo de insomnio se produce al menos tres veces por semana y dura al menos tres meses. Alrededor del 10 por ciento de las personas padecen insomnio crónico.

Trastornos del sueño: síndrome de las piernas inquietas

- El síndrome de las piernas inquietas es una enfermedad que puede provocar trastornos del sueño. Hasta ahora no se ha establecido claramente la causa de esta enfermedad, pero la mayoría de los estudios indican trastornos de los sistemas dopaminérgico y opioide.
- Una causa secundaria del SPI pueden ser las carencias de micronutrientes, como el hierro y el magnesio, y la toma de medicamentos que provocan síntomas como una fuerte necesidad de mover las extremidades inferiores.
- Los síntomas que aparecen por la noche causan problemas para conciliar el sueño, y la falta de sueño y la regeneración nocturna completa provocan una serie de síntomas psicofísicos que imposibilitan el funcionamiento cotidiano.



Trastornos del sueño: síndrome de las piernas inquietas

El síndrome de las piernas inquietas no está relacionado con una enfermedad subyacente y puede no requerir ningún tratamiento, salvo algunos cambios en el estilo de vida.

Entre ellos se incluyen:

- adoptar buenos hábitos de sueño
- dejar de fumar
- hacer ejercicio regularmente durante el día

Si sus síntomas son más graves, puede necesitar medicación para regular los niveles de dopamina y hierro en su organismo.

Si el síndrome de las piernas inquietas está causado por una anemia ferropénica, los suplementos de hierro pueden ser suficientes para tratar los síntomas.

Trastornos del Sueño _ Narcolepsia

- La narcolepsia es una enfermedad causada por daños en las células nerviosas. Es un trastorno del sueño de etiología desconocida y relativamente poco frecuente.
- Se caracteriza por una somnolencia diurna excesiva y una pérdida repentina del tono muscular, la llamada cataplejía.
- Además, puede haber alucinaciones.
- La parálisis del sueño, uno de los síntomas de la narcolepsia, afecta principalmente a niños y adolescentes, cuando además hay sensación de quemazón en los ojos, escotoma, o el paciente tiene episodios de visión doble de los objetos.

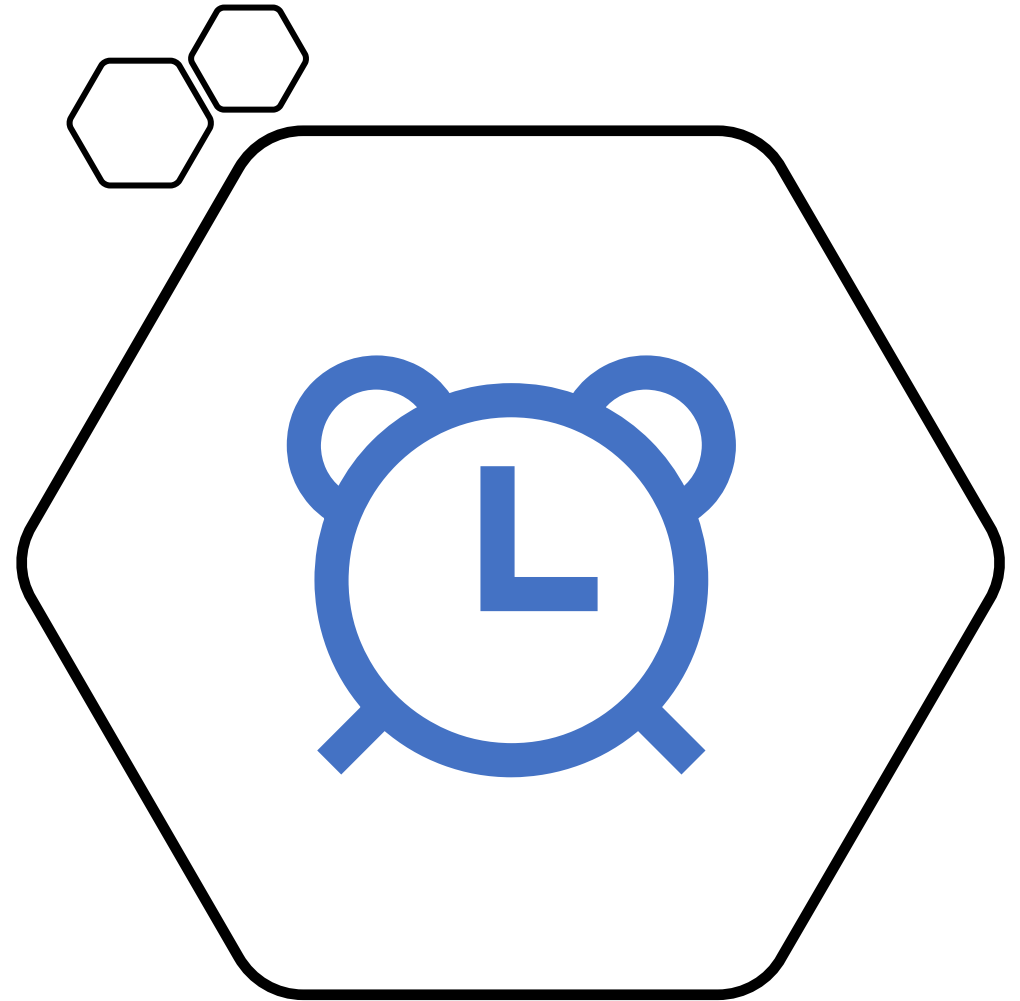


Trastorno del sueño: apnea del sueño

La apnea del sueño es un trastorno del sueño potencialmente grave en el que la respiración se detiene y se inicia repetidamente. Se trata de un trastorno sistémico, ya que las caídas repetitivas de oxígeno afectan a todos los sistemas orgánicos.

Los principales tipos de apnea del sueño son:

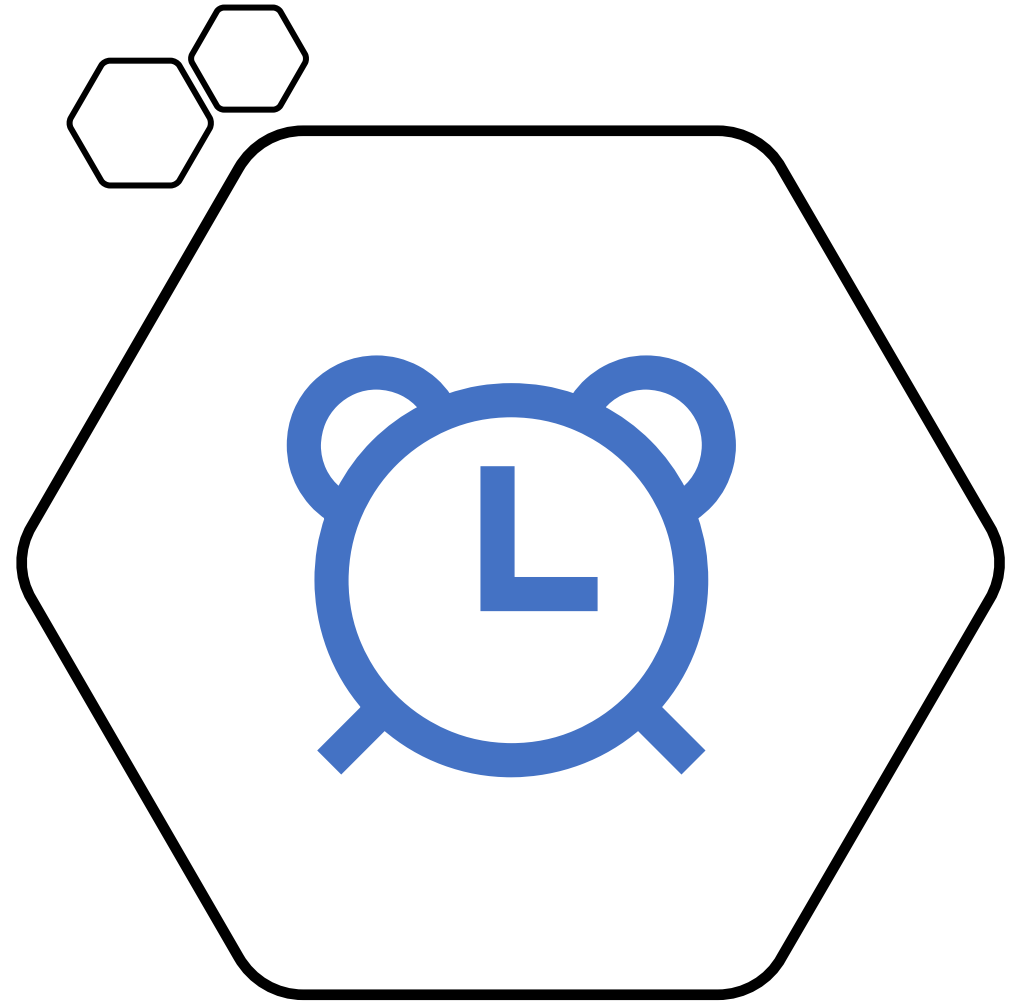
- **Apnea obstructiva del sueño**, la forma más común que se produce cuando los músculos de la garganta se relajan.
- **Apnea central del sueño**, que se produce cuando el cerebro no envía las señales adecuadas a los músculos que controlan la respiración
- **Síndrome de apnea compleja del sueño**, también conocido como apnea central del sueño emergente del tratamiento, que se produce cuando alguien tiene tanto apnea obstructiva del sueño como apnea central del sueño.



Trastorno del sueño: apnea del sueño

Los síntomas de la enfermedad son ronquidos fuertes al dormir por la noche, respiración superficial y pausas en la respiración.

El empeoramiento de los síntomas provoca una gran fatiga del organismo, un consumo excesivo de alcohol o el uso de somníferos. También se producen despertares frecuentes, ansiedad e incapacidad para respirar. El nivel de estrés asociado a la desorientación tras un despertar repentino provoca en muchos casos problemas para volver a conciliar el sueño.

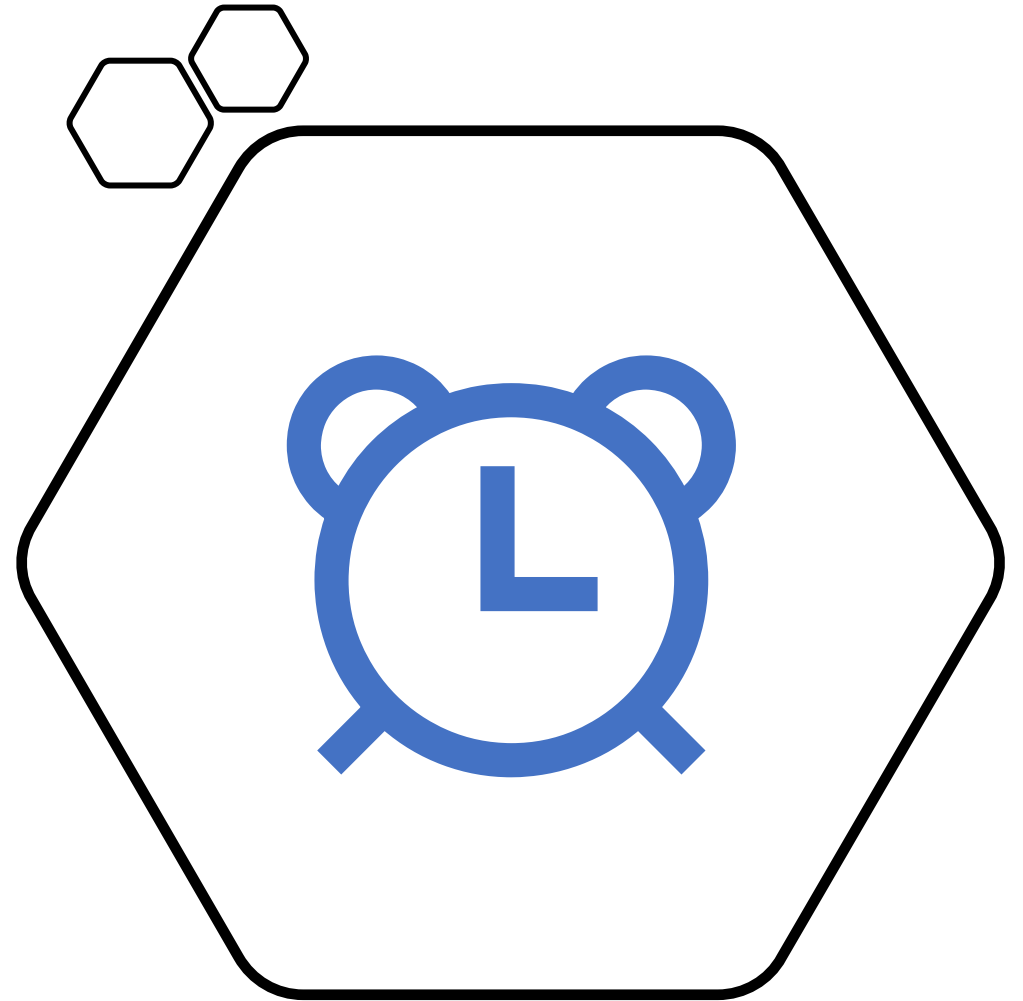


Trastorno del sueño: apnea del sueño

Los ronquidos fuertes pueden hacer que el compañero de cama duerma en una habitación separada.

Una somnolencia importante puede interferir en la capacidad para participar en actividades sociales y rendir bien en el trabajo. La somnolencia es especialmente preocupante cuando se conducen vehículos a motor.

La apnea del sueño se asocia a hipertensión, alteración del control de la glucosa, insuficiencia cardiaca congestiva, cardiopatía coronaria, deterioro cognitivo leve o demencia, depresión, fibrilación auricular e ictus. La apnea del sueño especialmente grave se asocia a un aumento de la mortalidad.



Consecuencias de los trastornos del sueño

Durante el sueño tienen lugar en el organismo numerosos procesos de reparación, regeneración y construcción.

La falta de sueño

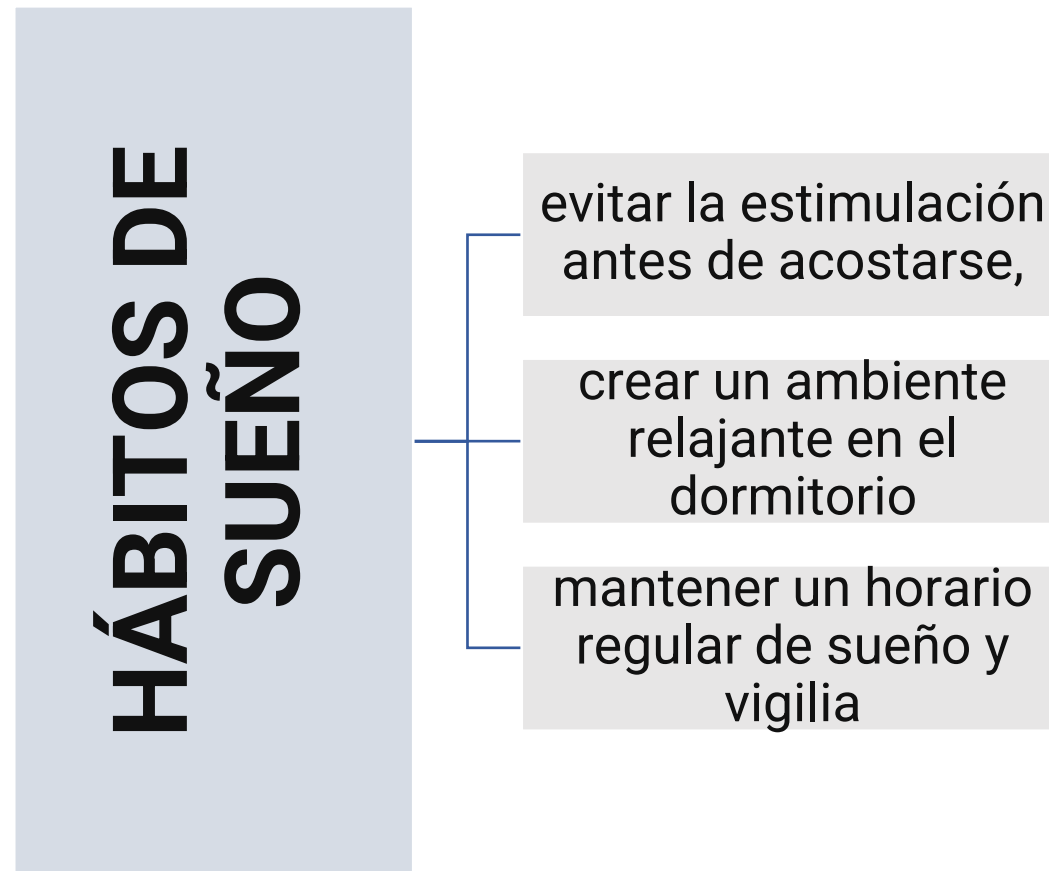
- provoca una estimulación constante del sistema nervioso central y una regeneración inadecuada de tejidos y órganos,
- dificulta la concentración,
- reduce la eficacia psicofísica,
- está relacionado con la no satisfacción de una de las necesidades fisiológicas básicas del ser humano.

Los efectos de la falta de sueño se perciben como fatiga severa.

El déficit crónico de sueño puede ser peligroso para la salud.



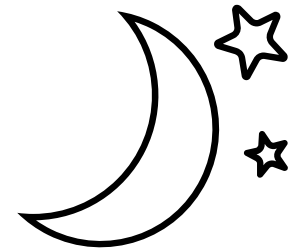
¿Cómo garantizar unas condiciones confortables para dormir y descansar?



La higiene del sueño es un conjunto de hábitos que todo el mundo puede adoptar cada noche para mejorar el sueño.

HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES:

- Mantenga un horario de sueño constante.
- Acuéstese lo suficientemente temprano para dormir al menos 7-8 horas.
- No se acueste si no tiene sueño.
- Si no se duerme al cabo de 20 minutos, salga de la cama. Ve a hacer una actividad tranquila sin mucha exposición a la luz. Es especialmente importante que no te pongas aparatos electrónicos.



HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES:

- Establezca una rutina relajante a la hora de acostarse.
- Utilice la cama sólo para dormir y practicar sexo.
- Haga que su dormitorio sea tranquilo y relajante. Mantenga la habitación a una temperatura agradable y fresca.
- Limite la exposición a la luz brillante por la noche.
- Apague los dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse.

HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES:

- No hagas comidas copiosas antes de acostarte.
- Haga ejercicio regularmente y mantenga una dieta sana.
- Evite consumir cafeína por la tarde o por la noche.
- Evite consumir alcohol antes de acostarse.
- Reduzca la ingesta de líquidos antes de acostarse.

¿Cómo
garantizar
unas
condiciones
confortables
para dormir y
descansar?

- Durante el sueño, el cuerpo tiene la capacidad de regenerarse, tanto física como mentalmente.
- Sin embargo, para que el descanso sea plenamente eficaz, conviene garantizar unas condiciones de sueño óptimas.

un lugar cómodo para dormir y descansar

- Una cama cómoda debe tener la anchura y la longitud adecuadas.
- El grado de elasticidad y firmeza del colchón es importante. Debe sostener bien la columna vertebral en todas las posturas que adoptemos al dormir.
- Un colchón con buena dureza no genera tensión muscular y permite una posición óptima del cuerpo.
- El edredón y la almohada deben ajustarse a las necesidades, y la ropa de cama que los cubra debe ser agradable al tacto, duradera y fácil de mantener limpia.

un lugar cómodo para dormir y descansar

- El dormitorio debe tener una ventilación, temperatura y humedad del aire adecuadas.
- También influye en un sueño adecuado la falta de luz en el ambiente y un silencio adecuado. Conviene tapar las fuentes de luz externas, sobre todo cuando pensamos descansar durante horas con luz natural.
- También puede ser importante desconectar los aparatos electrónicos de la red eléctrica, ya que pueden afectar negativamente a la calidad del sueño.
- Al dormir o descansar fuera de casa, conviene recordar los hábitos habituales para conciliar el sueño.

Consejos para sentirse cómodo en casa

- organizar el espacio vital
- hacer del hogar un lugar de visita
- preparar comidas en casa
- compartir las comidas
- descansar lo suficiente
- desarrollar rituales regulares a la hora de acostarse
- exhibir recuerdos dulces
- instalar barras/muebles de apoyo
- programas de televisión y películas favoritos
- encontrar actividades para divertirse

Factores que distraen el sueño y el descanso

Los factores más comunes que distraen el sueño y el descanso son:

- el ruido
- la luz,
- condiciones de sueño desfavorables (por ejemplo, temperatura ambiente inadecuada, incomodidad - cama, colchón, almohada, manta, pijama incómodos),
- medicamentos (por ejemplo, diuréticos),
- dolor,
- hambre y sed,
- mala alimentación,
- alineación anormal del cuerpo durante el sueño,
- exceso o inactividad durante el día, y siestas demasiado frecuentes y largas.

¿Cómo ayudar con los problemas de sueño?

Métodos no farmacológicos de afrontamiento basados en:

- la adherencia al ritmo circadiano
- higiene del sueño,
- técnicas de relajación,
- control de estímulos.



¿Cómo ayudar con los problemas del sueño?

- horarios constantes y condiciones de sueño confortables: acostarse y levantarse a horas regulares y abstenerse de hacer siestas
- deben limitarse los estímulos y las emociones
- limitar los impulsos como el ruido y la luz
- el alcohol, la cafeína, los alimentos picantes o las bebidas dulces con efecto estimulante no son recomendables a la hora de acostarse
- sombrear las ventanas y escuchar música tranquila y relajante o leer para dormir puede ayudar a conciliar el sueño
- ventilar el dormitorio, una cama cómoda, sábanas limpias, ropa interior de algodón y aireada facilitan el sueño
- sufrir incontinencia urinaria requiere el uso de productos con mayor capacidad de absorción
- aliviar el dolor: identificar el origen del dolor, administrar analgésicos, aromaterapia, masajes
- modificar el horario de administración de fármacos, por ejemplo diuréticos, para prolongar la continuidad del descanso nocturno

Cómo ayudar con los problemas del sueño?

- **REGISTRO DEL SUEÑO**

Un registro o diario de sueño es una forma útil de realizar un seguimiento del sueño.

Un diario de sueño típico abarca un periodo de una o dos semanas.

Es más eficaz cuando se completa diariamente.

Muestra la hora de acostarse, de despertarse durante la noche y por la mañana.

También mostrará con qué frecuencia se ha interrumpido el sueño.





Gracias!

Nombre del Docente:

E-mail:

Fecha de la session:

