

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



AUTOCAUIDADO DEL SUEÑO
EN LAS PERSONAS
ADULTAS MAYORES

CARTILLA 9

Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

Cartilla N° 9: Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores

Dra. Susana Pinilla Cisneros

Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Dra. Dolores Tasayco Arana

Viceministra de la Mujer

Dra. Sarah María Vega Sánchez

Directora General de Familia y Comunidad

Mg. Elia Victoria Luna del Valle

Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social

Dirección de Personas Adultas Mayores

Jr. Camaná 616 Lima - Perú

Teléfono: 501-200/7024

Página web: www.mimdes.gob.pe

Tiraje: 1,000 ejemplares

Publicación sin fines de lucro

Hecho el depósito legal

Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú

Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.

Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

El sueño en las Personas Adultas Mayores

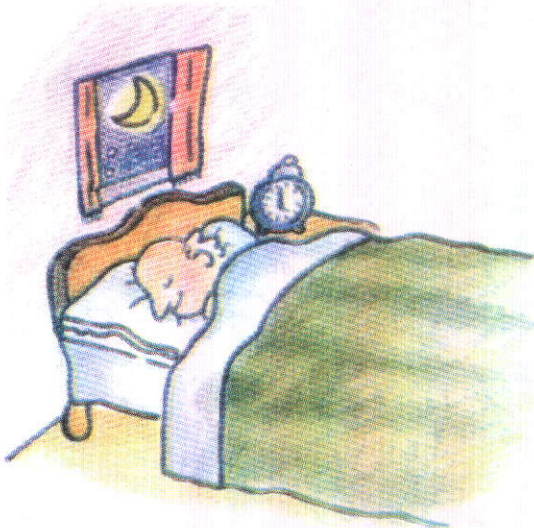
El sueño es importante porque contribuye a mantenernos saludables tanto física como mentalmente.

Durante el sueño el cuerpo recupera las energías que hemos gastado durante el día, lo cual es muy beneficioso ya que nuestro cuerpo se renueva y nos prepara para las actividades diarias.

En la infancia los recién nacidos necesitan dormir más (generalmente entre 16 a 18 horas), pero a medida que envejecemos, la cantidad de sueño necesaria para nuestro

organismo, disminuye gradualmente.

El sueño adecuado por las noches permite que la persona adulta mayor se mantenga activa y saludable.



Sin embargo, más de una tercera parte de las personas mayores de 60 años tienen algún problema al dormir.

El proceso de envejecimiento puede influenciar el sueño directa o indirectamente:

Efectos Directos: por el envejecimiento de los mecanismos de regulación.

Efectos Indirectos: por situaciones relacionadas con la edad: biológicas y sociales.

La continuidad, duración y profundidad del sueño tienen relación con los cambios relacionados a la edad.

Las personas adultas mayores normalmente duermen entre 6 o 7 horas, y su sueño es más susceptible a ser interrumpido por el ruido, lo cual aumenta también, la tendencia a quedarse dormidos durante el día.



Cambios del sueño al envejecer

- Tiempo total del sueño durante la noche: disminuye debido a las interrupciones del sueño.
- Las siestas diurnas aumentan.
- Disminuye la eficiencia del sueño (que es la relación tiempo dormido/tiempo en cama).
- Aumentan los despertares nocturnos.

Beneficios del sueño

El sueño es muy beneficioso para nuestro organismo ya que al dormir adecuadamente:

- Mejora nuestra capacidad de atención y concentración
- Mejora nuestra coordinación y control del cuerpo
- Mejora nuestro estado de ánimo
- Mejora nuestra capacidad de memoria
- Mejora nuestra respuesta frente al estrés

El insomnio

Es la falta de sueño que experimentan las personas. Generalmente las personas que sufren de insomnio no buscan ayuda profesional y viven resignados y conformados con un sueño insuficiente. Sin embargo, esto trae consecuencias negativas para el organismo.



Por eso es necesario llevar un diario del sueño o que alguno de nuestros familiares lleve este registro para ver los factores que están originando este problema. En las personas mayores el insomnio se asocia a problemas médicos o psicológicos (depresión, ansiedad).

Los medicamentos con efectos estimulantes, los diuréticos, el alcohol, la cafeína y las bebidas gaseosas son sustancias que interfieren con el horario normal de sueño.

Diario del sueño

Es necesario apuntar:



- Hora de acostarse y hora de levantarse.
- Frecuencia con la que se despierta en las noches.
- Número de siestas que toma en el día.
- Tiempo que pasa despierto en el día.
- Uso de alcohol, tabaco, cafeína y medicamentos.
- Presencia de somnolencia durante el día.
- Presencia de ronquidos, pausas respiratorias o movimientos físicos inusuales durante el sueño.
- Presencia de dolor y/o stres emocional.

Consecuencias inmediatas del insomnio

- Disminuye la capacidad de atención y concentración
- La respuesta motora se deteriora y el tiempo de respuesta a los estímulos es más lento.
- El habla se vuelve lenta y disminuye la fluidez verbal.
- La capacidad para tomar decisiones disminuye
- La memoria se deteriora
- Estado de ánimo irritable
- Aumenta el riesgo de estrés
- Cansancio continuo
- Puede ser un síntoma de depresión.

Con ello disminuyen todas las actividades corporales, la productividad laboral y aumenta el riesgo de tener accidentes domésticos.

Sin embargo, como estos problemas de insomnio frecuentemente son causados por los malos hábitos reforzados a través de los años, se puede reeducar el cuerpo y la mente para dormir bien y despertar revitalizado.

Recomendaciones para dormir bien

- No pase mucho tiempo sin dormir. Sea constante en las horas de acostarse y levantarse cada día, esté usted cansado o no.
- Asegúrese de que su cama, almohada y cuarto sean confortables. Evite los ambientes demasiado calurosos, demasiado fríos, con corrientes de aire o demasiado ruidosos.
- Durante el día realice algún tipo de ejercicio físico, por ejemplo: caminatas.
- Si está acostumbrado a tomar una siesta, procure que ésta no exceda los 25 minutos.
- Evite el hábito de fumar y el beber té, café o gaseosas a partir de las 6 pm.

- Tener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluyendo feriados y días de semana.
- El dormitorio debe estar lo más libre posible de muebles que dificulten la circulación, y debe ser usado exclusivamente para dormir.
- No asociar el acostarse con dificultad para dormir. Si no se duerme minutos después de acostarse, debe levantarse y realizar alguna actividad hasta que se pueda dormir.
- Disminuir la ingesta de líquidos alrededor de la hora de dormir, para evitar orinar por la noche.



- No realizar ejercicios cerca de la hora de dormir.
- No beba licores, porque a pesar de ayudarle a quedarse dormido, casi con certeza le despertará en la noche.

- No coma o beba demasiado tarde en la noche. Intente cenar por lo menos, dos horas antes de dormir.
- Si ha pasado una mala noche, resista la tentación de acostarse al día siguiente, ya que si lo hace le resultará más difícil dormir por la noche.
- Intente relajarse antes de acostarse, escuche música suave, lea algo entretenido o vea una película.
- Si no puede dormir; no se quede en la cama preocupado por ello, levántese y tome una infusión de toronjil o valeriana.
- Antes de dormir, póngase cómodo con una pijama holgada, use pantuflas y tome un vaso de leche tibia.
- Si estos consejos no son suficientes para combatir el problema de insomnio, quizás sea hora de acudir al médico.

RECUERDE:

El sueño es un componente esencial para la salud, dormir bien cambia la vida de las personas

CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

